Анна Быкова

Самая известная в стране «ЛЕНИВАЯ МАМА»

Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Анна Быкова – талантливый педагог, практикующий психолог, мама двух сыновей, ее советам по воспитанию доверяют более 10 тысяч родителей!

В этой книге вы найдете ответы на очень важные вопросы, от которых зависит – ни много ни мало – счастье ребенка, его нормальное психическое развитие:

– как облегчить ребенку расставание с мамой;

– как быстрее адаптироваться к детскому саду – не только ребенку, но и родителям;

– как научиться спокойно реагировать на детские слезы, истерики, отсутствие аппетита, нежелание оставаться с «чужой тетей»;

– что на самом деле происходит с ребенком в детском саду.

А еще о важности новых трусов, постоянстве и маминых тревогах.

Практический опыт, реальные истории, бесценные советы!

- Анна Быкова
  -
  -
  - Введение
  - Максимка. О страшной чужой тете
  - Марина. О жажде внимания
  - Виталик. Об умении ждать
  - Бориска. О важности новых трусов
  - Кирюша. О постоянстве
  - Танечка. А нужен ли садик?
  - Когда мама хочет работать
  - Мамина тревога
    -
    - Как перестать тревожиться за ребенка, оставляя его в садике
  - Сонечка. Спокойствие. Только спокойствие
  - Агрессия, капризы, истерики
  - Полина. Не исчезайте незаметно
  - Карина. О важности ритуалов
  - О проблеме аппетита
    -
    - Общие рекомендации касательно аппетита в адаптационном периоде
    - Что могут сделать родители, чтобы у ребенка

был хороший аппетит
- Степа. Психосоматика
- Настя. Опять кашель
- Что мешает адаптации
- Дениска. Кусочек дома
- Когда оставить на целый день?
  -
  - Показатели того, что ребенка уже можно оставлять до вечера
  - Схема хорошей постепенной адаптации
- Проблемы, связанные с горшком
- Детский сад и грудное вскармливание
- Друзья и как их обрести
- Хорошо ли ребенку в детском саду?
  -
  - Рисунок расскажет правду
  - Аппликация
  - Игра в детский сад
  - Техника «Цветик-семицветик»
  - Сказки
- Конфликты. Укусы. Падения
  -
  - Как реагировать, если это ваш ребенок кусается?
- Стройте отношения!
- Не усложняйте!
  -
  - Опоздания
  - Игнорирование рекомендаций воспитателя
  - «Сложная» одежда и перчатки
  - Снова опоздания, но уже вечерние
  - Серьги в ушах у девочек
  - Прием лекарств в детском саду
  - Попытки устроить индивидуальный режим
  - Телефонные звонки по пустякам
  - Запугивание детским садом и воспитателем
  - Своя еда, сладости, напитки
- Утренник в детском саду. Каким он не должен быть
- О наказаниях
- Заключение

Анна Быкова
Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад!

© Быкова А., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Ничего подобного раньше не встречала и не читала! По моему мнению, эта книга просто обязана стать бестселлером! Жаль, что она не появилась раньше, – возможно, мне удалось бы избежать многих ошибок при адаптации старшего ребенка сначала к расставанию со мной (я вышла на работу), а потом и к садику.

Мария, Москва

Очень полезная книга, с жизненными историями и реальными советами. Читаешь – и легче на душе становится: уже не коришь себя за то, что должна отдавать любимое чадо кому-то, потому что уверена – с ним все будет хорошо.

Ольга, Екатеринбург

Вспоминаю себя в детском саду, куда ходила, как на каторгу, и понимаю, насколько важно любящей маме (то есть КАЖДОЙ МАМЕ) хотя бы полистать эту книгу! Она читается на одном дыхании, а выводы делаешь – ого-го какие! Несмотря на «веселые» картинки, все сказанное в ней серьезно, профессионально и пронизано мудростью и опытом автора! Спасибо огромное, Анна!

Марина, Челябинск

Удивительно добрая, трогательная и нереально полезная книга! Каждая мама должна ее прочитать, еще и выделить важные места (а они в книге на каждой странице). Мамочки, не пожалейте денег – психологическое здоровье ребенка гораздо

дороже!

Виктория, Санкт-Петербург

Была приятно удивлена, что наконец-то появилась стоящая книга про психологию ребенка в детском саду. Была б моя воля – в принудительном порядке заставляла бы ее читать всех родителей, а главное – воспитателей!

Полина, Краснодар

Тот редкий случай, когда понимаешь, что, попади эта книга тебе в руки лет пять назад, жизнь могла сложиться если не кардинально по-другому, то уж точно не так, как сейчас идет. Я бы не осталась с ребенком дома, забросив перспективную и любимую работу, а ребенок не получил бы явной психологической травмы быть без мамы. Мораль: девочки, читайте умные, полезные книги, они действительно способны сделать нашу жизнь счастливой.

Ольга, Москва

Введение

С проблемой адаптации ребенка к детскому саду я сталкивалась неоднократно и с разных сторон: как мама, как воспитатель младшей группы, как семейный психолог. Данная тема имела для меня большую личную значимость. Я помню, как ужасно адаптировался к детскому саду мой старший сын. Много плакал, много болел. Частые ангины, тяжелые затяжные отиты. Это прекратилось только тогда, когда я, оставив преподавание в колледже, устроилась на должность воспитателя в его детский сад. Это как раз совпало с периодом моей учебы на психолога в дополнение к моему высшему педагогическому образованию.

Учитывая практическую деятельность, для написания выпускной работы я выбрала тему «Психологическое сопровождение процесса адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению», руководствуясь желанием помочь детям своей группы, особенно тем, которые уже на протяжении четырех-шести месяцев не могли привыкнуть к садику. Они тосковали по дому, плакали, болели, словом, демонстрировали все те симптомы, которые я видела в период затяжной адаптации у своего старшего сына. В результате проделанной работы у всех адаптирующихся детей наблюдалась положительная динамика. Даже у тех, кто ее не проявлял в течение нескольких месяцев посещения детского сада. Некоторые привыкшие к садику дети, но посещающие его без особого желания, стали ходить в детский сад с удовольствием.

Мой младший сын адаптировался быстро и бесслезно. Для этого у меня уже были опыт и знания, которыми я с открытым сердцем делюсь с вами в этой книге. Тут вы найдете следующее.

- Реальные истории сложных адаптаций с победным завершением.
- Анализ педагогических ошибок.
- Объяснение реакций ребенка.
- Работающие фишки и приемы.
- Никаких банальностей типа: придерживайтесь дома принятого в садике режима дня, ибо совсем не это определяет успешность адаптации.

В книге я делюсь своим практическим опытом, который опирается на знания детской психологии.

Максимка. О страшной чужой тете

Мой первый рабочий день в детском саду совпал с началом адаптации Максимки. Прежний воспитатель, работавшая на группе, предупредила меня, что будет сложный ребенок, который маму совсем не отпускает. Малыш уже посещал садик пару дней, потом неделю болел и вот опять выходит… Даже не знаю, кто больше испугался нашей встречи, я или Максимка.

Мне тоже нужно было время для адаптации к детскому саду, я сама в состоянии стресса первого рабочего дня, а тут ребенок, который с ужасом смотрит на меня, как на олицетворение зла. Ситуация осложнялась отсутствием помощника воспитателя. Няни или нянечки, как обычно ее называют родители. Максимка орал, вцепившись в маму: «Мамочка, не оставляй меня, пожалуйста!» Мне полагалось силой оторвать ребенка от мамы (а как иначе?), отвлекая, придержать его до момента ее ухода, а потом утешать до маминого возвращения.

Но у меня в руках кастрюля, я раскладываю детям кашу, потому что сегодня нет помощника воспитателя. Я не могу взять ребенка, потому что руки заняты кастрюлей.

И не могу поставить кастрюлю, потому что надо разложить по тарелкам двадцать порций каши.

А потом еще разлить кофейный напиток по чашкам.

А еще нарезать хлеб и намазать маслом.

А еще покормить с ложки тех, кто не умеет есть сам.

В это время родители продолжают приводить детей. Они хотят познакомиться с новым воспитателем, задать вопросы, рассказать про особенности своего ребенка.

А я режу хлеб чертовски тупым ножом, пока Максимка громко орет, вцепившись в маму.

Я знаю, что нужно поговорить с родителями, проводить вновь пришедшего малыша до умывальника, помочь ему вымыть руки, посадить за стол. Но я все еще не сделала двадцать бутербродов.

Масло. Как будто только что из морозилки. Оно же не мажется!

А Андрюшка уже пролил на себя кофейный напиток.

А Юлечка так далеко засунула ложку в рот, что вызвала рвотный рефлекс. Ее стошнило на стол, на пол, на сарафанчик. Я в полной растерянности. Сначала переодевать детей или сначала

вытирать пол? А пол от рвотных масс отмывать просто водой или с «Деохлором»?

Как же все сложно!

Через несколько дней я уже ловко управлялась с кашей, успевая общаться с родителями. Ножи наточила, а сливочное масло догадалась оттаивать на крышке кастрюли с горячим кофейным напитком или чаем. Да и рвоты у детей случались крайне редко. Просто в первый день все так навалилось. Как будто Мироздание проверяло на устойчивость мое желание работать в детском саду: «А не вернуться ли тебе в колледж преподавать дискретную математику, руководить дипломным проектированием? Очень хотела работать с маленькими детьми — получай все прелести работы с ними. Хорошо подумала? Вот орущий Максимка, которого ты боишься взять на руки…»

А мама Максимки все ждет, когда я возьму ребенка. Но терпение уже на исходе:

– Возьмите уже у меня ребенка! Сколько можно?! Я так больше не могу! – возмущается она.

Максимка с ужасом смотрит на меня. Я с ужасом смотрю на Максимку, на рвотные массы и кофейный напиток на полу, и честно признаюсь:

– Я не могу. Я не готова. Пожалуйста, можно не сегодня? Вам нужно на работу?

Наверное, у меня была очень умоляющая интонация. Мама сжалилась:

– Я пока не работаю. Мы можем сейчас уйти домой. Но я все-таки хочу, чтобы мой сын ходил в садик. Как нам быть?

– Я подумаю и позвоню вам вечером. – Первый рабочий день мне дался очень нелегко.

Я подумала. Решение пришло явно нестандартное. И я даже сомневалась, согласится ли мама Максима с ним.

– Понимаете, для Максима в садике все чужое. И я такая же чужая. Он боится и садика, и меня как часть страшного садика. Нужно, чтобы я установила с ним контакт вне стен садика. Чтобы он сначала привык ко мне и уже потом шел не в садик, а поиграть с Аней. Только ненавязчиво. Давайте будем по вечерам гулять на одной площадке. Я со своим сыном, а вы с Максимом. И обязательно устраивать совместные игры. А в садик пока не ходите.

Мама Максима адекватно восприняла такое предложение. Я

объяснила своему сыну Арсению задачу, который в свои пять лет очень ответственно подошел к выполнению миссии и каждый вечер придумывал, что можно взять с собой на прогулку, чтобы заинтересовать Максимку.

Набор развлечений был достаточно стандартный: мыльные пузыри, цветные мелки для рисования, машинки на радиоуправлении, мяч, самокат, качели. Максимка сначала проникся доверием к Арсению, и я в его картине мира стала Аней – мамой Арсения. А Арсений, как бы между прочим, рассказывал про игры, в которые он играет в садике с ребятами. Так садик в восприятии Максима стал местом, где играет Арсений.

Не скажу, что через неделю Максимка оставался в садике без слез, но он отпускал маму, шел ко мне на руки и давал себя утешать.

!!!

Хуже, чем остаться без мамы, может быть только необходимость остаться совсем одному. «Совсем один» страшнее, чем «без мамы». Ребенок не должен идти просто в садик. Он должен идти к человеку, который будет заменять ему маму. Это придает спокойствие и уверенность: «Этот человек обо мне позаботится, поможет мне».

Легче к садику адаптируются дети, у которых уже был опыт разлуки с мамой. Например, ребенок часто оставался с папой, или бабушкой, или тетей. Такие дети уже понимают, что может быть кто-то замещающий маму, и легче идут на контакт с воспитателем.

Этот же прием – знакомство с воспитателем до садика и вне стен садика – я рекомендовала своей знакомой, у которой был очень застенчивый ребенок. Для него сам по себе факт присутствия рядом чужого человека – сильный стресс. А уж если вокруг все чужое – и стены, и люди… Надо, чтобы хоть кто-то был знакомый. Лучше всего – воспитатель.

– Воспитатель же не согласится! Ей это надо? Личное время тратить на чужого ребенка.

– А это уже вопрос денег. Сколько предложишь. И насколько корректно предложишь.

– Это что? Взятка?

– Нет. Это плата за услугу. Почасовая. Как няне, как репетитору. Потраченное время должно оплачиваться – это

нормально.

Сначала воспитатель просто общается с мамой, находится рядом, в поле зрения малыша. Он привыкает ее видеть. Потом воспитатель аккуратно налаживает контакт, начинает разговаривать с ребенком. Он привыкает ее слышать. Потом они вместе играют: при прямом участии мамы, при ее наблюдении со стороны, а потом мама может совсем уйти на некоторое время. Конечно, это все не за час. Вероятно, понадобится несколько встреч, прежде чем ребенок перестанет бояться чужой тети. Когда малыш придет в садик, у него уже будет «свой» человек в группе.

Это может показаться нереалистичным. Я понимаю, что у нас так не принято. Но знаю несколько подобных примеров мягкой адаптации, когда ребенок знакомился с воспитателем раньше, чем с детским садом. При обоюдной заинтересованности родителей и воспитателя это можно организовать. Заинтересованность родителя понятна: облегчить адаптацию своему ребенку. А в чем заключается заинтересованность воспитателя? Тоже в облегчении адаптации.

!!!

Тяжелую адаптацию проживает не только малыш и его родители, нелегко всем участникам процесса: и воспитателю, и другим детям группы, которые оказываются в атмосфере нескончаемого плача новенького.

Я прожила сотню адаптаций и понимаю разницу. Всем вовлеченным и причастным, всем, кто находится в радиусе видимости и слышимости от малыша, легче, когда он доверяет воспитателю. Лучше, если ребенок, прижавшись к моему плечу, тихо всхлипывая, оплакивает уход мамочки, но позволяет себя утешать, чем когда он бьется на полу в агрессивной истерике от ужаса перед незнакомой обстановкой и чужой тетей, которая зачем-то к нему приближается.

Самое важное при адаптации – налаженный контакт с воспитателем.

Совершенно необязательно по такой схеме адаптировать каждого ребенка, но желательно для тех, у кого низкая адаптационная способность. Такое «досадичное» знакомство с воспитателем поможет избежать лишних стрессов.

Я знаю, есть «отважные» родители, которые знают, что лучший способ научить плавать – это выбросить из лодки на середине реки. Соответственно, лучший способ адаптации – оставить сразу и на целый день. «Поревет и перестанет!» – говорят они. Конечно, перестанет – с этим я могу согласиться. Рано или поздно ребенок перестанет плакать хотя бы потому, что устал, нет больше сил даже на слезы. Но не могу гарантировать, что это пройдет без последствий для детской психики. Последствием может быть потеря ощущения безопасности и страх быть покинутым. Ребенок, который раньше спокойно отходил от близких, вдруг начнет снова цепляться за маму, испытывать страх, даже если мама просто выходит в соседнюю комнату. Будет требовать ее присутствия рядом даже ночью, потому что снятся кошмары. Страшные сны не случайны, это бессознательное перерабатывает события и переживания минувшего дня. Если психологическая травма будет серьезной, то она может давать о себе знать и во взрослом возрасте наличием иррационального страха «меня бросят» при установлении близких отношений.

К психологической травме приводят события, превосходящие возможности осмысления и выдержки. Если мы объясним ребенку, куда и зачем уйдет мама, и оставим его на время, которое он сможет выдержать (полчаса, час, постепенно увеличивая интервал), то травмы не будет. Если ничего не объясним и оставим на целый день, несмотря на то, что раньше ребенок не имел опыта разлуки с мамой, то вероятность травмы высока. Если оставим на целый день, но при этом у ребенка уже есть неоднократный опыт, когда он проводил без мамы и более длительное время, то это тоже не будет травматично для психики.

!!!

У разных детей разные адаптационные способности, разный жизненный опыт – эти факторы важно учитывать. Если бы меня, обучая плавать, выбросили из лодки на середине реки, я бы, пожалуй, утонула.

Марина. О жажде внимания

Маленькая, худенькая и очень смышленая девочка трех лет. Мама Марины уже полгода как вышла на работу. До детского сада Марина сидела то с одной бабушкой, то с другой. Разлука с мамой ее не смущала – девочка привыкла, что та каждое утро уходит на работу, что может быть другой ухаживающий взрослый, и легко пошла на контакт со мной. Накануне вечером мама зашла в группу познакомиться и задать интересующие вопросы. Я попросила привести Марину в первый день пораньше. Садик работает с семи утра. Детей обычно начинают приводить ближе к восьми. Значит, если Марина придет хотя бы в половине восьмого, у меня будет целых полчаса, чтобы показать девочке группу, игрушки, поиграть с ней и только с ней. **Тридцать минут** индивидуального внимания – очень важный фактор для налаживания контакта. А налаженный контакт с воспитателем – половина успеха при адаптации.

Оказалось, что я напрасно переживала по поводу установления контакта. Марина при знакомстве сама взяла меня за руку, сама залезла ко мне на колени и начала легко и непринужденно болтать. Большинство фраз у нее начиналась со слова «Почему»:

– Почему они тоже приходят в садик?
– Почему она взяла кастрюли?
– Почему надо садиться за стол?
– Почему сюда?
– Почему он не ест?
– Почему он уронил ложку?
– Почему надо другую?

Сказать, что Марина ходила за мной весь день как хвостик, будет неправильно. Хвостики – это такие молчаливые детки, которые просто не выпускают из своей руки мою руку. Марина же не выпускала не только мою руку, но и мое внимание. Не хвостик, а пиявочка. Она мешала разговаривать с другими детьми, перебивая и громко спрашивая: «Почему ты разговариваешь с ним? Разговаривай только со мной». «Марина, я здесь не только для тебя, я здесь для всех детей и разговариваю со всеми», – этого Марина не могла понять.

Когда ко мне в группу зашла заведующая с вопросом, Марина без тени смущения встала между нами и, обращаясь ко мне, громко сказала: «Не разговаривай с ней, разговаривай со мной!» Я взяла Марину за руку, отвела в сторону и попросила:

– Марина, сейчас тебе нужно немножко помолчать, а нам

поговорить.

– Почему мне помолчать, а вам поговорить? – Марина и «помолчать» несовместимы.

Это была тяжелая прогулка. Марина требовала безраздельного внимания, то и дело сбивая меня со счету. А мне нужно было обязательно считать до двадцати четырех – это не блажь и не обсессивно-компульсивное расстройство. Это столько детей должно быть в совокупности в песочнице, на веранде, на машине, на скамейке, на асфальте.

Двадцать три.

И я несусь за веранду – вдруг кто-то скрылся там от моих глаз. Марина за мной: «Куда ты? Почему ты убегаешь?» Вывожу из-за веранды Рому и снова пересчитываю.

Все равно двадцать три.

Дети, как муравьи, хаотично перемещаются по участку. То скрываются за спинами друг друга, то выныривают из-под скамейки, то опять…

«Я кому сказала! Нельзя заходить за веранду!»

У меня все равно двадцать три, я паникую и начинаю считать отдельно девочек и мальчиков, а Марина громко кричит: «Почему ты со мной не разговариваешь?!»

Артема нет! Артема нет на участке! Он ходит в садик третий день. Мама его оставляет пока только до обеда. Он не плачет, активно играет, но проблема в том, что он не знает границ. В первый день я его несколько раз ловила при попытке покинуть участок. Во второй день все прошло гладко. Я рано расслабилась. На третий день Тема исчез. Я кричу коллеге с соседнего участка: «Присмотри за моими!» И быстро бегу к входным воротам. Марина замечает, что я намереваюсь исчезнуть из ее поля зрения, и у нее начинается истерика. Она бежит за мной и ревет: «Почему ты убегаешь!» Запинается, падает, ревет еще громче. Я кричу ей: «Марина, беги на участок», а сама шарю глазами в поисках мальчика. Марина встает и с громким плачем бежит за мной. Но бежит медленно, а мне надо бежать быстро, надо срочно найти Тему. Я хватаю Марину на руки (какое счастье, что она такая худенькая и легкая) и стремительно бегу к входным воротам. Обычно они всегда закрыты во время прогулки, но вдруг… У ворот, как и положено во время прогулки, стоит охранник.

– Денис, ты тут мальчика не видел?

– Нет.

Ворота закрыты, значит, выйти не мог. Выдыхаю, бегу дальше. Артема я нахожу в песочнице на участке средней группы. Опускаю Марину с рук на землю. Она тут же вцепляется в мою руку и в мой мозг вопросом: «Почему ты от меня убегала?» Беру в

другую руку Артема, отчитываю: «Нельзя уходить. Я всегда должна тебя видеть» – и спешу на свой участок пересчитывать детей под Маринин аккомпанемент: «Почему ты мне не отвечаешь?» Я устала. Я чертовски устала от этой милой девочки. Но это была только середина дня. А Марину забрали после ужина.

Делюсь с родителями Марины своими наблюдениями:

– Честно говоря, это тяжело. Марина требует безраздельного внимания. А мое внимание должно делиться на всех детей.

Папа эмоционально закивал, в его глазах читалось: «Вы тоже! Вы тоже это заметили!», а вслух он сказал:

– Это реальная проблема! Мы не можем дома поговорить друг с другом, потому что Марина тут же перебивает! Она требует, чтобы слушали только ее, а сама говорит без умолку. Обсудить с женой какие-то вопросы мы можем только после того, как уложим Марину спать.

Реальная проблема? Но ведь родители сами создали ее. Тем, что не пытались исправить поведение, не говорили что-то вроде: «Марина, давай сейчас послушаем маму. Марина, сейчас папина очередь говорить».

На следующий день мы делаем коллективную творческую работу «Цветочный ковер». На большой ватман зеленого цвета наклеиваем цветы, заранее вырезанные из цветной бумаги. Они отличаются по цвету и размеру. Дети могут сами выбрать, какой цветочек куда наклеить. В этой простой работе очень диагностично раскрываются характеры детей. Вилена – яркая девочка с лидерскими задатками – выбирает ярко-алый крупный цветок и лепит его в самый центр, потом поворачивается к подружке Олесе и командует: «А ты вот этот желтый рядом приклей». Олеся слушается. Она всегда слушается Вилену. И это меня смущает. Вилена придумывает правила игры и диктует их Олесе. А та не смеет отказать. Я только по глазам девочки могу догадаться, нравится ли ей предложенная игра. И спрашиваю: «Олеся, ты хочешь в это играть?» «Нет», – шепотом отвечает Олеся, боясь обидеть Вилену. Вот и сейчас я останавливаю лидерский порыв последней: «Не командуй. Пусть Олеся сама выберет цветочек!» Та в нерешительности замирает. Ее рука уже тянулась за желтым цветком и зависла после моих слов. Олеся выбирает небольшой нежно-розовый цветок и клеит его в уголочек листа.

– Почему ты не клеишь цветок? – спрашивает меня Марина.

Она уже выбрала себе маленький ярко-малиновый цветок, но почему-то не спешит наклеивать.

Действительно, на этой поляне цветов мне тоже нужно найти место. Я выбираю самый большой цветок. Больше, чем у Вилены.

Странно, что она сама его не взяла. Или не странно, а наоборот, нормально, что Вилена оставила его для меня. Это в представлении взрослых людей я маленькая и худенькая, а в своей группе трехлеток – бесспорно, самая крупная фигура. И только я размещаю свой большой цветок на поляне, Марина клеит сверху свой ярко-малиновый.

Я помню из школьного курса биологии, что есть такие растения-паразиты, которые поселяются на других растениях и питаются за их счет. Да, есть ощущение, что за вчерашний день эта крошка выпила всю мою энергию. Что-то надо с этим делать. Цветов осталось много, и я предлагаю Марине наклеить еще цветочек. Марина выбирает маленький цветочек, на несколько секунд задумывается и приземляет цветок поверх большого цветка Вилены.

Почему же эта девочка не клеит цветок на свободное пространство, а только на чей-то цветок?

Потребность в чьем-то внимании?

В наличии свободных ушей?

Однако это идея: поручить Вилене шефство над Мариной. Немного освободятся мои уши от Марины и Олеся от лидерского натиска Вилены.

Вечером спрашиваю маму Марины:

– Бывают ли моменты, когда Марина остается без внимания? Может ли она сама себя занять, немного поиграть одна?

– Нет, у нас такого не бывает. С ней постоянно кто-то рядом. Она не дает мне готовить ужин, если папы нет дома. Обычно в таких случаях бабушка задерживается, чтобы я могла заняться домашними делами, пока она играет с Мариной. Если сама Марина не хочет есть, то мы с папой ужинаем по очереди: пока один ест, другой играет с Мариной. Причем игры она придумывает сама, играет сама, но нужен обязательно зритель.

– А что будет, если бабушка уйдет домой, а мама не пойдет играть и останется на кухне готовить ужин?

– Ну, – неуверенно предполагает мама, – тогда Марина будет реветь.

– Я правильно понимаю, что вы стараетесь не допускать таких слез?

– Да, конечно.

!!!

> Дети, которые не ревут дома, потому что никогда не сталкиваются с отказом, потом очень много ревут в садике.

Я имею в виду капризы и сиюминутные исполнения желаний. Для Марины было неприятным открытием, что я делаю то, что должна делать, а не то, что хочет Марина прямо сейчас, и слезы ей тут не помогали…

– Почему ты не хочешь мне читать?

– Ты же видишь, я накрываю на стол.

– Почему ты накрываешь, а не читаешь?

– Потому что сейчас будет завтрак, и мне нужно накрыть на стол.

К концу дня я уставала давать развернутые объяснения и отвечала просто: «Потому что».

Через неделю стало легче. Во-первых, Марина стала спокойней относиться к тому, что я могу быть занята другими детьми или другими делами. Во-вторых, научилась делать зрителями своих игр некоторых ребят из группы.

Адаптацию Марины можно назвать легкой. Но было бы еще легче, если бы до детского сада Марина поняла, что взрослые могут быть заняты своими делами, а не только Мариной.

Я понимаю, что детские слезы – тяжелое испытание для взрослой психики. Порой хочется идти на разные уступки, только чтобы не слышать, как он ревет. Но реальность такова, что весь остальной мир не будет подстраиваться под желания ребенка. Однажды ему все равно придется встретиться с отказом, испытать по этому поводу негативные эмоции: злость, печаль, отчаяние, обиду. И только после этого включаются адаптационные механизмы психики, помогающие выдерживать отказ. В три года ребенок хорошо выражает свои желания, осознает себя как отдельную личность, понимает, что есть другие люди. Важно еще объяснить ему, что у других людей есть свои желания и потребности.

Виталик. Об умении ждать

Как-то услышала критику в адрес одной школы развития по поводу плохой материальной базы: детям предложили собирать пирамидку по очереди. Когда дети в этой школе развития время от времени что-то делают по очереди, то это безусловный плюс к занятиям. Хорошо, если периодически на занятиях дети будут собирать пирамидку по очереди. Потому что без очереди они ее и дома соберут.

Я специально на своих занятиях в школе развития давала малышам что-то делать по очереди, так как одна из задач занятий – подготовить их к детскому саду.

!!!

В детском саду ребенку постоянно приходится ждать своей очереди. Ждать, когда поставят компот, ждать, когда освободится унитаз, ждать, когда помогут одеться. Не умеющие ждать малыши испытывают стресс и закатывают истерику.

– Одень меня! – ревет Виталик.

Новенький, сам еще не умеет одеваться. И ждать тоже не умеет. Я одеваю его самым первым, но это не спасает от слез. Потому что одетому Виталику немедленно хочется на улицу, но опять приходится ждать остальных.

– Дай мне руку! – новая волна слез.

Новенькие малыши часто ходят исключительно за руку с воспитателем. Им так спокойнее. Обычно во время прогулки у меня заняты обе руки. Причем держащихся за меня детей может быть больше двух. Настя и Катя, например, довольствуются двумя пальчиками. А за мизинец еще может ухватиться Костик.

Мне не жалко руки для Виталика, но сейчас я надеваю варежки. Двадцать пять пар.

У меня большой опыт по надеванию варежек и натренированные дети. Процесс налажен и занимает в общей сложности пять минут. Как только мы выходим из здания садика, дети встают в очередь, протягивая мне варежки. Дальше на свой участок можно идти только в варежках. Варежки не надеваем в группе специально, чтобы малыши в верхней одежде не находились лишнее время в жарком помещении. Пять минут я

буду занята варежками, а Виталик стоит рядом, жаждет мою руку и ревет. Потому что не умеет ждать.

Потом он ревет «Раздень меня».

Потом «Покорми меня».

Потом «Посиди со мной».

Засыпает Виталик, только если сидишь с ним рядом на краешке кровати и гладишь по спине. А мне нужно каждому из ребят поправить одеяло и нашептать сон. Есть у нас такой ритуал. И вот, пока я обхожу остальных ребят, периодически обращаясь к Виталику: «Подожди, я сейчас подойду», он ревет. Потому что не умеет ждать.

В моей группе есть несколько ребят, которые в свои три года уже старшие дети в семье. Для них ждать – не проблема. Они привыкли делить внимание взрослых с братом или сестрой. Они привыкли ждать, пока мама оденет брата или сестру, пока малыш наестся или уснет.

!!!

Ждать – это очень важное умение. Умеющий ждать ребенок бережет нервы и свои, и родителей. Ждать – это потерпеть, переключиться, занять себя чем-то. Ждать – это когда все прихоти не выполняются сию минуту. Ждать – это понимание, что есть другие, со своими желаниями и потребностями.

Для легкой адаптации к садику научите ребенка ждать. И даже если вы в садик не собираетесь, все равно научите. В жизни пригодится.

Бориска. О важности новых трусов

– Кать, он почему у тебя босиком?

– Ну нет у меня сандалий!

– Так купи!

– Нет у меня денег! Я же только что на работу устроилась.

В группе новенький. Сын воспитательницы. Она действительно только что устроилась на работу и еще не получила зарплату, чтобы купить ребенку обувь.

– Кать, у тебя же муж есть, он работает. Неужели нет денег на сандалии?

– У нас бюджет раздельный. А на ребенка расходы пополам. Он купит один сандалик, но второй должна купить я, а у меня пока денег нет.

– Пипец, – я позволила себе выразиться совершенно непедагогично, пользуясь тем, что дети спят и не слышат.

Мне не хотелось объяснять каждому родителю, почему в моей группе ходит босой ребенок. Да и ребенку явно было не по себе, что все в сандаликах, а он – без. Бориска очень радовался, когда я принесла ему сандалии. Старые, из которых уже вырос мой сын Арсений. «У Бориски сандалики! У Бориски сандалики!» – целый день повторял Бориска. «Спасибо», – сказала мама Катя.

Новые сандалии у ребенка так и не появились…

Вообще было ощущение, что на малыше экономят. Одежда старенькая, застиранная, местами заштопанная. Няня, меняя Бориске мокрые трусы, брезгливо морщилась и ворчала: «Хотела бы я на Катино белье посмотреть. Неужели такое же?» Трусы у Бориски были растянутые, грязно-серого цвета с желтыми пятнами на причинных местах. (Да, такое бывает: сотрудники за глаза обсуждают родителей. И я не могу запретить няне иметь свое мнение. Но я грозно шепчу: «Тсс! Никогда не отпускай свои комментарии при ребенке!»)

– Кать, – осторожно спрашиваю я маму Бориски, – ты где Бориске одежду покупаешь?

– Знакомые отдают то, что их детям мало.

– Катя, купи ребенку новые трусы. Хотя бы трусы. Ты пойми, что брезгливое отношение к одежде переходит в брезгливое отношение к ребенку, а он это отношение чувствует. Детям в группе в этом возрасте без разницы, кто и в чем одет, но есть родители, которые оценивают по одежде, формируют свое отношение и транслируют его детям.

Катя обиженно скривила рот.

– Муж не будет покупать другие трусы, если есть эти.

Зачем я лезу? Это дело родителей. Не будь Катя моей коллегой, я бы вовсе не стала вмешиваться. Бориску жаль…

* * *

У Бориски челка лезет в глаза.

– Катя, подстриги волосы Бориске, они же ему мешают.

Катя подстригла. Сама. Как умеет. Получилась короткая кривая челка, которая придавала Бориске глуповатый вид.

– Совсем бедного ребенка изуродовала, – ворчала няня себе под нос, гремя посудой.

Няня у нас резковата, но посуду моет чисто. И детей любит.

* * *

Утренник в детском саду – это событие, к которому долго готовятся и педагоги, и дети, и родители. С детьми разучивают песни, танцы, стихи. Родители готовят наряд для ребенка, видеокамеру, отпрашиваются с работы. Предпраздничная суета в раздевалке. Мамы переодевают и причесывают детей. Немыслимым образом на головах девочек с короткими жиденькими волосами закрепляются огромные банты. На мальчиках появляются жилетки и галстуки-бабочки. Мамы нахваливают детей и их наряды.

– Я красивый? – решил еще раз удостовериться Максимка.

– Красивый.

– Нарядный?

– Нарядный.

– А Бориска не красивый и не нарядный! – громко, на всю раздевалку, сообщает Максим, привлекая всеобщее внимание к одиноко сидящему у своего шкафчика Бориске.

Вид у Бориски грустный, потерянный. К нему никто не пришел, никто его не переодевает. Заглядываю в шкафчик в надежде увидеть там наряд, принесенный с утра – ничего.

– Кать! – я бегу с вопросом в соседнюю группу к маме Бориски. – Ты будешь на утреннике?

– Нет, я же на группе.

– Ты что, подмениться не могла?! Все мы на группе, но можно найти возможность поменяться сменами, чтобы попасть на утренник к своему ребенку. А папа будет?

– Нет, не собирался.

– Вы что?! У ребенка первый утренник! У всех будут родители

в зале, а он один?! Ты хотя бы наряд приготовила?

– Нет. Да зачем, он же еще ничего не понимает.

– Сама ты, Катя, ничего не понимаешь!

Я по совету няни надеваю на Бориску белую футболку ее сына. Это все же лучше, чем старая рубашка Бориски, залитая борщом в обед. Бориска рад этому действию: его тоже переодевают в «наряд», как и остальных детей группы.

При подготовке к утреннику в младшей группе мы с музыкальным руководителем специально придумывали танцы для малышей с родителями. И игры для малышей с родителями – на этом строится сценарий праздника. Чтобы родители были не просто зрители, но и участники. Иначе, по прошлому опыту, кто-нибудь из малышей убежит к маме на колени и просидит там весь праздник. И стихи дети уверенней читают, если с ними вместе выходит мама и держит за руку. Специфика возраста. Первый утренник. Я считаю, лучше, когда родители активно взаимодействуют с детьми в зале, чем когда их вообще не пускают на праздник, а только видеозапись показывают.

Для меня утренник – это прежде всего ощущение праздника, радостные эмоции детей и родителей, а не отчет музыкального руководителя: «Чему я научила детей на занятиях».

У всех на утреннике были родители. Мамы с детьми пляшут, папы на камеру снимают. И только Бориска без родителей, все танцы танцует в паре со мной.

Вечером мне представилась возможность познакомиться с папой Бориски. Он впервые пришел забрать сына из садика.

Сказать, что молодой человек произвел неизгладимое впечатление – это как-то тускло. Не впечатление. Открытие! Вызвавшее бурю эмоций и размышлений.

Папа Бориски оказался «синтоновцем» – выпускником психологического клуба «Синтон», основателем которого является автор книг по популярной психологии Николай Козлов. В чем открытие? В том, что информацию, которую автор облекает в сообщение, каждый трактует по-своему. Я тоже в школьные годы читала «Как относится к себе и людям» Николая Козлова, но почему-то выводы для себя сделала совсем другие. После прочтения я поняла, что мне никто ничего не должен, что обижаться глупо, что люди не должны соответствовать моим ожиданиям, что чем меньше у меня будет ожиданий, требований, оценочных суждений, тем лучше для моего же психологического комфорта.

Папа Бориски после прочтения прочно усвоил, что он никому ничего не должен, в том числе не должен соответствовать чьим-то ожиданиям, не обязан следовать глупым традициям социума, а

если кто-то на него обижается, то это их проблемы. А у папы Бориски проблем нет. Вообще. Он взял на вооружение цинизм и «здоровый эгоизм» и с этим идет по жизни – вот его секрет психологического комфорта. Жаль, что он еще не привил этот цинизм и эгоизм сыну Бориске, потому как Бориске для психологического комфорта не хватало простых «пережитков» социума: друзей в группе, нарядной одежды, родителей на утреннике…

– Вы почему не пришли на утренник? Разве не знали?

– Знал. Но не счел нужным. Стих мне мой сын и дома расскажет с не меньшим успехом, а на чужих детей мне смотреть не интересно.

– А вы так и объяснили ребенку, почему вас не будет? Бориска вас ждал, искал глазами среди зрителей в зале. Это был его первый утренник. Он так хорошо танцевал.

– Ну, дома мне станцует. Какая разница, где по кругу топтаться – дома или в садике. Тоже мне балет.

– А наряд почему не приготовили? – умышленно задаю вопрос папе, потому как мама все опять спишет на нехватку денег.

– Зачем? Нецелевые расходы. Тратить деньги ради того, чтобы полчаса ребенок покрасовался в компании таких же разодетых отпрысков? Детям это не надо. Детям так-то пофиг, в чем они одеты.

Я еле сдерживаю в себе нарастающую ярость. Но привычная моя нейтральная учтивость все-таки улетучивается.

– А вам не пофиг на свой внешний вид? Вы ведь одеты намного лучше сына, в обносках не ходите. И стрижка у вас модельная, явно не Катя обкорнала.

– Я могу себе позволить и хорошую одежду, и стрижку, и даже новую машину. Это Катя не может заработать так, чтобы хватило на себя и на сына. Вы же знаете, у нас бюджет на ребенка пополам.

– Но у вас с Катей разные возможности для заработка.

– Почему? Она такой же человек с двумя руками и двумя ногами.

– Ага, только при всем прочем равноправии, почему-то Бориску вы не по очереди вынашивали и не пополам рожали. И в отпуске по уходу за ребенком дома Катя одна сидела, не имея возможности карьерного развития в этот период.

– Она взрослый человек, это ее сознательный выбор. Я изначально предупредил обо всех условиях, она согласилась. И ребенка содержать на половину, и половину комнаты оплачивать.

– Как половину комнаты?

Я знала, что моя коллега Катя живет с мужем в общежитии. Но я так же знала, что эта комната в собственности мужа. Вопрос: за что Катя платит?

– Ну, я ей сдаю половину своей комнаты.

Порой мне кажется, что инстинкт продолжения рода частично блокирует у женщин мозг. Мне не очень понятно, как можно было согласиться на такие условия и такое замужество и рожать ребенка от этого «здорового эгоиста». Хотя, с другой стороны, если бы желание женщин родить ребенка не было сильнее доводов здравого смысла, возможно, человечество бы уже вымерло…

!!!

Родители вправе быть сколь угодно циничными и даже презирающими общественное мнение, могут быть выше «предрассудков социума», могут жить вне его рамок и шаблонов. Но тогда не стоит создавать дискомфорт собственному ребенку, отправляя его в этот самый социум, с кучей шаблонов и традиций.

Ребенок еще слишком мал, чтобы оспаривать, осмеивать, противостоять правилам социума или хотя бы их игнорировать. Для него становится важным мнение педагогов и сверстников. Особенно, если с папой-синтоновцем он в состоянии бодрствования проводит всего один час в день, а в детском саду – десять часов. В этом случае игнорирование родителями общественного мнения и принятых внутренних правил учреждения – преступление против ребенка, ухудшающее его эмоциональный комфорт. Попросту говоря, ребенок может стать изгоем.

Поэтому общие правила надо соблюдать. Предпочтения социума – тоже. «Так принято» – это комфорт вашего маленького ребенка. Одежда должна быть чистая. Трусы новые. Это, конечно, мелочи, но они влияют на формирование отношения к малышу.

Кирюша. О постоянстве

Ох уж мне эти дети сотрудников… Мамы думают, что если они будут где-то поблизости, то ребенку в садике будет легче. А получается «видит око, да зуб неймет». Лишние слезы.

Малыш не может понять, почему нельзя уйти к маме в соседнюю группу, почему он должен быть здесь, если мамочка – там, рядом, буквально через коридор. На период адаптации лучше, если ребенок не будет знать, что мама работает в том же садике. Не показываться. И уж тем более не брать «на чуть-чуть» к себе в группу. Никаких исключений. Исключения только нервируют ребенка.

!!!

Детям не нужны исключения из правил. Им нужны постоянство и стабильность.

Кирюша привыкал к садику полгода. Так и не привык. Ушел из садика вместе с мамой Леной – воспитателем средней группы. Точнее, не так, не в такой последовательности, а наоборот: сначала ушла с работы мама – это первопричина, а так как путевка служебная, то и Кирюша прекратил посещать садик. Мама, кстати, не сама ушла, а ее «ушли», то есть предложили уволиться. Предложение поступило после ее слов, сказанных методисту: «Я вообще-то сюда не из-за чужих детей пришла, а из-за своего». Этим отличаются мамы с педагогическим призванием от тех, кто пытается найти в работе воспитателя какую-то выгоду. Выгоды нет. Есть труд, тяжелый в эмоциональном и физическом плане. Мамы-педагоги-по-призванию отдаются чужим детям настолько, что на своих детей уже не остается сил. Увы, но это так.

Лена не была педагогом по призванию. Она не была педагогом даже по образованию. Красный диплом экономиста и наличие своего ребенка – этого недостаточно, чтобы быть хорошим воспитателем. Конечно, можно почитать методику работы с детьми, педагогику, психологию. Именно на это изначально методист и рассчитывала: если у человека красный диплом экономиста, то логично предположить, что есть мозги и она обучаема. Но при воспитании детей хорошо функционирующего мозга недостаточно. Нужна еще и

определенным образом настроенная душа. Душа, обращенная на ребенка. Чтобы чувствовать, чтобы сочувствовать, созидать и сопровождать. А не просто осуществлять присмотр и передачу знаний-умений-навыков.

Лене корона краснодипломного экономиста явно мешала в работе. Она четко понимала, что работает в садике временно, пока младший ребенок не пойдет в школу, а вообще-то у нее тааакой потенциал. С этой позиции приседать до уровня детских сопливых носов было очень неудобно. Но ради Кирюши Лена была готова пожертвовать несколькими годами в построении карьеры.

Хотя как раз для Кирюши и его успешной адаптации было бы лучше, если бы мамы в садике не было.

– Лена, я же тебе говорю, приводи Кирюшу в одно и то же время! Ты же ему каждый день стресс создаешь!

Сегодня Лена приносит рыдающего Кирюшу к завтраку. А не в семь утра, когда начинается рабочий день воспитателей. До этого она держала сына у себя в группе. Довольный Кирюша ходил по маминой группе, играл игрушками. И тут, ни с того ни с сего, мама берет и уносит его в другую группу. Лена объясняет малышу необходимость перемещения тем, что больше у мамы в группе находиться нельзя, что сейчас злая тетя заведующая придет и будет ругаться, ведь Кирюше у мамы в группе быть нельзя. Вот дура! Ну нет у меня других слов. Она еще и пугает малыша заведующей. А заведующая, делая релакс-паузы в работе, каждый день заходит в группу посмотреть на деток, поиграть с ними в ладушки, зарядиться энергией и осознанностью, ради чего и ради кого она работает. Дети из группы любят визиты заведующей. Они бегут к ней обниматься. А Кирюша – самый первый. Еще и на колени обязательно забирается.

Дети в группе перестают есть и наблюдают, как орущий Кирюша виснет на маминой шее. Лена пытается усадить его на стул и расцепить его руки.

– Лена, дай Кирюшу мне, у тебя дети в группе без присмотра! – я уже морально готова к тому, что сейчас Кирюша будет вырываться и пинать меня ногами.

Это мы уже проходили. Это ежедневный момент. Я привыкла и знаю, как лучше взять Кирюшу, чтобы зафиксировать его ноги. Сначала он вырывается, потом расслабляется и обнимается. А потом превращается в веселого, любопытного, контактного малыша, который активен на занятиях и в играх, прыгает, хлопает в ладоши, заливисто смеется и бежит обниматься к каждому взрослому, который заходит в группу. Если бы не мамины выкрутасы, Кирюша бы легко адаптировался.

Чем бы так маму напугать, чтобы она прекратила держать Кирюшу у себя в группе до завтрака?

– Лена, приводи Кирюшу с утра! Он же сейчас будет реветь и не позавтракает!

Это была моя ошибка. Я никак не могла предположить такой поворот событий. Лена хватает Кирюшу и порцию творожной запеканки со стола, и уносится в свою группу со словами:

– Я тогда его у себя покормлю, а потом принесу.

Так и хочется настучать ей по голове. То есть сейчас Кирюша радостно решил, что он ревом добился своего и остался опять с мамой. А через десять минут, когда он счастливо расправится с запеканкой, мама устроит ему повторение стресса.

Я не выдерживаю, звоню папе Кирюши в надежде, что он более адекватен. Мне кажется, лучше эту проблему решать через папу ребенка, чем через заведующую садиком.

Папа внял моим доводам. Каждое утро он стал лично привозить Кирюшу в садик, в одно и то же время, минуя мамину группу. С папой Кирюша расставался гораздо легче. Они по моему совету придумали особый ритуал прощания. Через семь дней слезы расставания прекратились. Постоянство дает свои результаты.

Но мама нашла новый способ усложнить ребенку жизнь. Зачем-то показалась сыну на прогулке. А все ведь было предусмотрено: на прогулку по совету бывалых воспитателей она надевала чужую куртку. Между участками мамы и сына было еще два участка. Чужая куртка и большое расстояние выручали. Кирюша не знал, что мама где-то рядом, и спокойно гулял, лепил куличики, играл с ребятами. Что двигало Леной, когда она пришла на наш участок переодеть Кирюшу в другую шапочку? Ее можно было передать через другого воспитателя, но не показываться ребенку. Кирюша видит маму и молниеносно решает, что та пришла его забирать. Радость тут же сменяется горем: мама надела другую шапочку и уходит. При этом Кирюша видит, куда она уходит. Теперь он стоит у изгороди своего участка, взор направлен на участок, по которому в чужой куртке с чужими детьми ходит его мамочка. Мальчик рыдает, потом сбегает с участка и с ревом несется в сторону мамы. Мама срывается и бежит навстречу Кирюше. Малыш бросается ей на шею. Прямо-таки сериальная сцена. Странная женщина. Ей что, сильных эмоций в отношениях с мужем недостаточно? Мама осыпает Кирюшу поцелуями и… несет обратно на участок Анны Александровны с железным аргументом: «Анна Александровна не разрешает». Конечно, давай Лена, выстави меня в глазах ребенка злыдней. Ему ведь каждый день со мной общаться приходится,

пусть знает, что это из-за меня он разлучен с мамой…

На соседнем участке гуляет мой сын. Носится с ребятами, иногда дерется. Машет мне рукой и посылает воздушные поцелуи. Но не пытается перелезть через заборчик. Он знает, что мама работает и к ней нельзя. Не потому что заведующая будет ругаться или воспитатель не отпустит, а потому что мама работает, мама занята, у мамы есть обязанности. Ребенок быстро привыкает к любым правилам, при условии, что они постоянны.

– Раз уж он меня заметил, пусть сегодня со мной на участке побудет, я его после прогулки принесу.

Заметил? Как же он мог тебя не заметить, если ты сама к нему пришла…

– Лена, ты что? Он же потом все прогулки к тебе проситься будет! Играть перестанет, будет только реветь и тебя глазами искать. Сбегать при любом удобном случае начнет.

– Ну пусть он всегда со мной гуляет.

– Лена, какое «всегда»? Ты по сменам работаешь. Кирюша через день будет рыдать, что вместо мамы на ее участке другая тетя.

– Я тогда сейчас его возьму, а потом с ним поговорю, что ко мне нельзя.

И Лена с орущим Кирюшей на руках стремительно уходит на свой участок. Вот как ей еще объяснить, что если нельзя, то нельзя? Как она не может понять, что действует во вред ребенку?

!!!

Дети хорошо понимают строгое «нельзя». Но с пониманием более сложных конструкций типа «вообще-то нельзя, но вот сегодня можно, а потом опять нельзя, совсем нельзя, ну разве что в крайнем случае» всегда возникают проблемы.

Но не догонять же Лену и не отбирать у нее Кирюшу.

Лена притаскивает Кирюшу после прогулки, быстро сует мне ребенка и убегает раздевать свою группу. Кирюша некоторое время истерит, не подпускает к себе и не дает раздевать. Плохо ест, долго не может заснуть, лежит и всхлипывает: «Хочу к маме».

Несколько дней после этого инцидента, как я и предполагала, Кирюша на прогулке высматривает маму. Всю прогулку мы с ним как мантру повторяем: «Мама работает. Мама поработает и придет. Кирюша поспит, покушает и мама придет». Сначала Кирюша обливается слезами, потом уже спокойно повторяет, что

мама скоро придет, а затем и вовсе отвлекается от маминой темы и интересуется играми.

Но мама Лена коварна и придумывает для детей своей группы экскурсию вокруг садика. Думаю, лишним будет говорить, что маршрут она проложила мимо нашего участка. Кирюша вылетел к маме, а та («Ой, он меня заметил») забрала его на свой участок. После прогулки она привела Кирюшу в свою группу, там раздела и там же решила накормить («А то он у вас плакать будет и не поест»). Лена принесла мне Кирюшу только тогда, когда уже все малыши были в кроватях. Громким ревом мальчик разбудил уже уснувших и активизировал засыпающих.

Когда Лена уволилась из садика, с облегчением выдохнули все: я, заведующая, методист, родители детей из Лениной группы.

Если мама работает в том же детском саду, где находится ее ребенок, но в другой группе, то лучше, если ребенок не будет видеть ее во время рабочего дня. Это стресс для двух-трехлетнего малыша, когда мама появилась и тут же исчезла. Можно объяснять, рассказывать, что мама тоже работает в садике, но не показываться до тех пор, пока у ребенка не сформируется представление о распорядке дня, не усвоится правило «мама забирает меня после ужина», пока он не адаптируется к детскому саду, пока он не перестанет плакать при расставании. В 4—6 лет ребенок будет уже спокойно реагировать на маму, проходящую мимо него по своим делам, потому что точно знает, когда мама придет за ним и потому что ему уже весело играть с ребятами. Он обрадуется встрече, помашет маме рукой и продолжит интересную игру.

Танечка. А нужен ли садик?

!!!

Прежде чем отдавать ребенка в садик, родителям надо определиться, твердо решить, нужен ли им садик и зачем.

Это одна из тем, которая часто вызывает споры.

– Одни считают, что детский сад – обязательный пункт в биографии нормального ребенка, иначе он общаться не научится и самостоятельным не станет.

– Другие, что в садик отдают детей только несознательные родители, которые хотят поскорее избавиться от ребенка.

– Кто-то с ужасом вспоминает воспитателей из своего детства и делает все возможное, чтобы их ребенок избежал травматизации детским садом.

– Кто-то опасается, что малыш будет привязан к чужой тете – воспитателю с непонятными жизненными ценностями, которые та будет «транслировать» ребенку.

– Некоторые пытаются найти компромисс убеждений и отдают любимое чадо в детский сад только на полдня или только на один год перед школой, «чтобы привык к дисциплине».

Хотя я много лет проработала в детском саду и оба моих ребенка «садичные», я не считаю детский сад чем-то обязательным. Можно подготовить ребенка и к школе, и к жизни без детского сада.

Детский сад – это не обязательно, но и не ужасно. Есть хорошие садики, хорошие педагоги и есть дети, которые с удовольствием ходят в садик. Даже если не всегда с удовольствием, но сохранно для психики.

Гораздо хуже, когда садика нет, но есть необходимость маме ходить на работу.

Детство моего отца прошло без детского сада. Послевоенные годы. Мать – вдова. Четверо детей, трое из которых совсем малыши: близнецы и погодка. Мать уходила утром на работу,

оставляя их на полу, привязанных за ногу к кровати. Ближе к вечеру приходил из школы старший брат (школа в соседней деревне, девять километров пешком). Отвязывал и кормил. Привязывать стали после трагического случая, когда младший слишком близко подполз к печке и получил ожог. Ходить дети научились ближе к трем годам. А попробуйте научиться ходить раньше, если вы большую часть дня сидите, привязанные за ногу… По-моему, лучше, когда ребенок «привязан» к чужой тете из садика, чем к ножке кровати. Но садика не было.

Детство моей мамы прошло без детского сада. Кроватка с ребенком стояла в школьной подсобке. Во время перемен директор школы навещала ребенка. Директор школы – это моя бабушка. Потом взяли из соседней деревни няньку, поселили у себя, кормили и одевали. Нянька – юная девушка недалекого ума из очень бедной семьи, в школе не училась, нигде работать не пригодилась, только за ребенком приглядывать могла. Посадит дите на закорки и носится весь день по улицам… По-моему, садик с квалифицированным педагогическим персоналом был бы лучшим решением. Но садика не было.

В моем детстве садик был. Но появился не сразу. До того счастливого момента, как папе дали путевку в ведомственный садик, я сидела дома с бабушкой. Бабушка у меня была самая замечательная. Но вот ноги у нее болели. По этой причине бабушка не могла водить меня на прогулку. Спуститься с пятого этажа без лифта – это еще могла, а подняться назад после прогулки – нет. Родители приходили с работы домой поздно. Поэтому гуляла я преимущественно по выходным, легко простужалась и много болела. Вопреки опасениям врачей: «Вы с ума сошли! В садик часто болеющего ребенка! Она же тогда вообще болеть не перестанет!» – болеть я перестала. Потому что в садике был режим дня, включающий закаливающие процедуры и ежедневные прогулки утром и вечером.

Исторически детский сад был нужен для того, чтобы мама могла работать, а за ребенком в ее отсутствие был надлежащий уход. Это уже много позже придумали «социализацию».

!!!

Социализация – это процесс усвоения норм поведения, позволяющих человеку функционировать в качестве полноправного члена общества.

Разве без детского сада нормальные родители не научат

своего ребенка нормам поведения в обществе? Для развития и общения со сверстниками можно подыскать и другие варианты. Есть разные школы развития, спортивные секции и творческие студии.

Конечно, посещение детского сада имеет значение для облегчения последующей адаптации к традиционной школе (если выбором родителей будет именно традиционная школа, а не семейное образование). Но и тут можно найти альтернативу садику. Для адаптации к школе важно научить ребенка дисциплине, исполнительности, усидчивости. Поэтому, если без садика, то пусть будет спорт и к нему еще какой-нибудь «сидячий» кружок по интересам со строгими правилами, похожий по подходу на классическую школу с ее уроками. Подойдет музыкальная школа или художественная, или шахматы, или конструирование – выбирайте по интересам. За год до школы можно походить на подготовительные курсы в ту школу, в которую собираетесь устраивать ребенка. Этого будет вполне достаточно для облегчения школьной адаптации. А садик – это не обязательно.

Тяжелая для адаптации к садику ситуация возникает, когда мама, подчиняясь установке «ребенок должен ходить в садик» и не имея в том необходимости, приводит малыша, но сама внутренне не готова отпустить его от себя. Ее разрывают сомнения и страх.

!!!

Если мама сомневается, то ребенку тяжелее принять необходимость временной разлуки с ней. Это уже получается не осознанное решение родителей, а какие-то обстоятельства непреодолимой силы, которые осложнили жизнь и маме, и ребенку, разлучив их.

Не надо таких осложнений. Надо, чтобы и маме, и ребенку было хорошо. А хорошо может быть и с садиком, и без садика. Просто нужно подумать и принять взвешенное решение, как будет лучше для вашей семьи.

Танечка – дочка тревожных родителей. Танечке два с половиной года. У нее есть пятилетний брат, который ходит в среднюю группу. Наш садик считается лучшим в районе. Родители смогли устроить и младшую дочку в этот же садик. С большим трудом через знакомых и подарки нужным людям достали путевку. И вот, когда на руках есть путевка в желанный

садик, вроде как возникает необходимость водить дочку, иначе (рассуждают тревожные родители) путевка «пропадет», место отдадут другому малышу.

Надо занять место.

Занять шкафчик, занять кроватку.

Надо, чтобы ребенок ходил в садик.

А на самом деле не надо. Никому не надо. Маме не надо на работу, она хочет и дальше сидеть с детьми дома. Но бабушки наседают, говоря о важности социализации.

Вообще, бывает и наоборот, когда мама стремится отдать ребенка в садик, а бабушка хочет сама заботиться о внуке, без всяких садиков. Тоже не лучшая ситуация для адаптации. В этом случае, чем хуже адаптация, чем чаще ребенок болеет, тем больше у бабушки шансов убедить родителей, что дома с бабушкой ребенку лучше. И ребенок из лояльности и любви к бабушке начинает часто болеть…

Но речь сейчас про Танечку. Мама, раздираемая тревогами и внутренними противоречиями, приводит Танечку в садик…

«Пипец», – подумала я, увидев семью в полном составе на пороге своей группы. (Думаю я иногда совсем непедагогичными словами.) Внутреннее чутье, даже, скорее, не чутье, а опыт, подсказали, что легко не будет. И даже трудно не будет. Будет просто «пипец». Слезы в глазах были у всех четверых членов семьи: у Танечки, у брата, у мамы, у папы… Четко считывалась эмоция тревоги, страха и смутно – какой-то обреченности, покорности. «Надо ходить в садик». Кому? Зачем?

– Как долго посещает садик ваш старший сын? – спрашиваю маму, когда папа уводит брата Танечки в свою группу.

– Полгода.

Полгода? И до сих пор слезы в глазах?

Показываю маме и Танечке группу.

!!!

Мамы на группу все реагируют по-разному. Одни радостно замечают картинки на стенах, игрушки на полках, золотых рыбок в аквариуме, удивительно огромный фикус в углу, вертолетик, подвешенный к потолку, маленькие раковины и унитазики. «Смотри, тут все сделано для удобства ребенка! Тут есть чем заняться. Тут хорошо!» – такой посыл идет от мамы к ребенку, который находится в этот момент рядом.

Другие мамы акцентируются на возможных проблемах, проговаривают вслух все свои опасения – понятно, какие выводы делает ребенок в этом случае. Желательно для знакомства с группой и воспитателем в первый раз прийти без ребенка, чтобы не озвучивать свои тревоги и опасения при малыше. И лучше ближе к вечеру, когда в группе остается немного детей и воспитателю легче уделить маме внимание, есть возможность ответить на интересующие вопросы и задать свои, относительно характера и привычек ребенка.

Танина мама восхитилась игрушками и картинками, потому что так «правильно» для Танечки, которую она держит за руку. Но прозвучало это с такой дрожью в голосе и так неестественно, что, полагаю, мамина фальшь еще больше насторожила девочку.

На самом деле мамины мысли были совсем не о многообразии игрушек.

– Ой, у вас тут такой острый угол у шкафа, прямо на проходе.

Угол не острый. Угол прямой, 90 градусов, как у всех стандартных шкафов. Шкаф не на проходе, он просто рядом с дверью в спальню.

– Ой! Рыба на завтрак? А как же кости?

А кости дети выплевывают. Плеваться они умеют даже лучше взрослых.

– Из группы никто не убегает?

Вопрос про убегание из группы, заданный при ребенке, – это прямо-таки призыв: «Беги отсюда при первой возможности!»

– А кафель в туалете не скользкий?
– А вода не горячая из крана течет? Дети не обвариваются?
– А в окна не дует? В спальне нет сквозняков?
– А шкафы закреплены? На себя ничего не уронят?
– У вас полы без подогрева? А ножкам не холодно?

Если тревожащие вопросы есть – их надо обязательно задать,

снять тревогу, но задавать их без ребенка.

– А можно, я первое время буду с Танечкой в группе находиться, пока она не привыкнет?

Нет. Во-первых, к чему ей тогда привыкать, если мама рядом? Привыкать нужно к нахождению без мамы. Другие стены, другие игрушки, другие дети – это все и раньше встречалось и не так критично, если мама рядом. Ребенку нужно понять, что в группе есть человек, который полностью заменяет маму и к которому можно обращаться со всеми вопросами, подпускать к себе, взаимодействовать. А если мама рядом, то зачем тогда нужно общаться с какой-то чужой тетей? Поэтому пусть недолго, хотя бы полчаса, но без мамы. Для адаптации это будет эффективней, чем целый день нахождения в группе с мамой. Конечно, будет легче, если первый контакт ребенка с воспитателем произойдет в безопасной для ребенка атмосфере – когда мама рядом. Но для этого наилучшим образом подходит прогулка. Улица – нейтральная территория, а групповое помещение – чужая территория. На улице ребенок более раскрепощен, и знакомство с воспитателем проходит легче.

Есть еще одно обстоятельство, почему я против нахождения мамы в группе. Другие дети. У них возникает закономерный вопрос: «Почему мне нельзя быть в группе с мамой, а ему можно? Я тоже хочу мою маму сюда!» И даже у тех, кто уже перестал плакать в садике, начинается новая волна слез. Даже если никто не плачет, нервозность все равно повышается. Рассеивается внимание, снижается дисциплина, увеличивается число конфликтов. Все потому, что присутствие постороннего человека нарушает привычную внутреннюю систему группы. Осторожные дети напрягаются: «Чего ждать от незнакомой тети?» Общительные дети стараются привлечь к себе внимание нового зрителя, окружают чужую маму, задают вопросы, приносят игрушки. При этом родной ребенок начинает испытывать ревность, от этого негатив к садику может только нарастать.

На прогулке – сколько угодно можете быть вместе с ребенком. Но как можно нейтральнее, незаметнее.

При адаптации своего сына Арсения я допустила эту ошибку – стала играть с детьми (как только воспитатель меня тогда вытерпела?). Мне, как маме адаптирующегося ребенка, нужно было быть тише воды, ниже травы, стоять в стороне, как тень, чтобы мой заскучавший ребенок пошел чем-нибудь себя развлекать на участке, взаимодействовать с ребятами, привыкать к воспитателю. Но я, со свойственным педагогу энтузиазмом, начала организовывать коллективные игры. В результате мало того, что прогулка имела нулевой эффект для адаптации моего

ребенка, так еще и остальные малыши начали рыдать при расставании со мной, когда воспитатель повела их в помещение детского сада.

Танечкина мама прислушивалась к рекомендациям. Она старалась быть на прогулке незаметной, вмешиваясь только тогда, когда ситуация ей казалась опасной. Например, когда Таня вслед за другими детьми лезла на скамейку или на горку.

Через несколько таких прогулок мама решилась привести Танечку в группу. Танечка спокойно осталась. Но через некоторое время вспомнила про маму и начала плакать. Мама появилась тут же, не дав мне шанса попробовать успокоить девочку. Мама никуда не ушла, а стояла под дверью группы, жадно ловила звуки, готовая забрать дочку при необходимости. На мой взгляд, необходимости еще не было. Слезы в период адаптации – это нормально. Слезы – это выход эмоций. Было бы странно, если бы разлука с мамой никаких эмоций не вызывала. В случае затянувшегося плача я бы сама вызвала маму звонком.

На следующий день Таня начала плакать еще по дороге в садик. Тихонько плакала, пока мама ее раздевала и уговаривала: «Немножко побудешь, и я приду». Громко заревела, когда мама закрыла за собой дверь группы. Танечка рвалась из моих рук, пыталась открыть дверь и выбежать за мамой. Но дверь у нас в целях безопасности (чтобы малыши не убегали из группы) закрывается на шпингалет. Справиться с дверью у Тани не получилось. Тогда Таня упала на пол и стала кричать и бить ногами. Нормальная реакция, как это ни странно звучит. Тридцать процентов детей так реагируют. И это даже хорошо. Выход эмоций. Гораздо хуже, когда ребенок не кричит, но сильно переживает расставание. Сдавленные, невыраженные эмоции могут перейти в психосоматические заболевания.

Даже если ребенок в данный момент кричит и валяется на полу – это временно, ситуация под контролем, потому что у меня в голове есть разные варианты дальнейшего развития событий. Я, полагаясь на опыт, примерно представляю, сколько этот плач может продлиться, что еще можно предпринять для успокоения ребенка. Рядовая ситуация. Типичные будни воспитателя младшей группы.

Но такого варианта развития событий я не могла представить: в запертую дверь с другой стороны кто-то начал отчаянно стучать. Я открыла дверь, и в группу, бросаясь на колени перед ревущей Таней, ворвалась заплаканная мама со словами: «Я не могу больше это выносить!» Оказывается, мама никуда не ушла, осталась на диванчике за дверью, стиснув зубы, некоторое время слушала истерику дочери. И вот он, момент

встречи – мама и Таня на полу группы обнимаются и обе ревут. Ну и кто я после этого в глазах ребенка? Злая ведьма, разлучающая с мамой. Таня получила положительное подкрепление: «Если громко кричать, то мама вернется».

На следующий день она начала громко кричать еще дома. У мамы не хватило сил донести упирающуюся Таню до садика, на помощь пришел папа. Папа принес в детский сад плачущую дочь. Тоже, в принципе, рядовая ситуация. Если у папы при этом в глазах и в голосе твердая решимость, что так будет лучше для всех, что слезы временны и дочь скоро привыкнет. У Таниного же папы в глазах сомнения и тревога. С папой Таня расстается легче, чем с мамой. Долго обнимается с братом при прощании. У брата тоже слезы на щеках. Я чувствую себя надсмотрщиком в концлагере. Ни у родителей, ни у детей в этой семье нет осознанной четкой позиции относительно посещения детского сада. Уже начали водить детей в садик, но при этом не проработали свои сомнения: «А нужен ли нам вообще этот садик?» Мама не работает, в ближайшие полгода выходить на работу не собирается, мама с большой радостью сама сидит с детьми, а когда дети не дома, мама только о них и думает, места себе не находит, нервничает. Эта нервозность передается детям. «У нас проблема, – говорят родители, – дети не хотят ходить в садик». Проблема на самом деле не в этом.

!!!

Садик – это не то место, куда можно хотеть или не хотеть ходить. Это не кино, не кафе, не зоопарк, и мало что зависит от желания. Садик – **это то место, куда просто НАДО ходить**, если взрослым НАДО идти на работу. Поэтому железное правило на каждое утро с понедельника по пятницу: «Хочу – не хочу, иду и молчу». Жестко. Но именно эта жесткая позиция при адаптации помогает гораздо больше, чем всякие уговоры: «Давай еще чуть-чуть походим, вдруг понравится?» Понравиться может только когда ребенок с обреченностью примет необходимость посещения садика. И тогда станет искать, что же такого интересного есть в этом месте, где он вынужден находиться?

«Если я все равно буду здесь, то надо, чтобы здесь мне стало хорошо», – так запускается адаптационный механизм. И ребенок обнаруживает игрушки, золотую рыбку в аквариуме, вкусную

творожную запеканку, политую сгущенкой, клад в песочнице, суперскоростную горку на участке, тайный секретный ход за верандой и кучу приятелей-компаньонов для всякого рода безобразий. А до этого, без принятия обреченности, вся энергия ребенка направлена на то, чтобы убедить родителей забрать его домой в зону привычного комфорта.

– Можно Ванечка на прогулке придет на ваш участок, с Танечкой погуляет, чтобы она не плакала? – задает папа вопрос. – Валерия Викторовна не возражает.

Валерия Викторовна (воспитатель средней группы) то ли в силу своего двадцатилетнего возраста, то ли характер такой, достаточно беспечна. Я бы не отпустила ребенка гулять на другой участок. Я несу за него ответственность, а значит, должна его видеть. Один раз за всю мою практику ребенок без спроса ушел на чужой участок. До сих пор помню свою панику в тот момент, лихорадочные мысли и образы – все, что я успела передумать, пока искала ребенка, ушедшего со своего участка. Как я могу быть спокойна за ребенка, не зная, чем он занят на другом участке? Но есть еще причина, по которой нежелательно Ванечке приходить на наш участок:

– Знаете, для адаптации будет лучше, если они будут гулять отдельно друг от друга. Гуляя вместе, они не общаются с другими ребятами из своих групп, меньше шансов завести с кем-то дружеские отношения. А Ване нужен друг, к которому он с утра будет радостно бежать, предвкушая азарт совместной игры. Друг, которому будут показываться все новые игрушки. Друг, от которого не захочется уходить домой.

– Ну можно хотя бы первое время они вместе погуляют.

– Можно. (Э-эх… Знаю я, как они будут гулять… Они обнимутся и будут со слезами на глазах сидеть всю прогулку на скамейке).

А на следующий день Таню не привели: «У нас что-то сопельки начинаются, мы дома с Таней посидим. И передайте Валерии Викторовне, что Ваня с нами дома посидит».

А потом: «Что-то Ване нездоровится, Таня дома посидит за компанию».

А потом «Как-то дождливо, очень сыро с утра было идти, придем к прогулке».

А потом папа в командировке, маме тяжело одной двоих вести.

«Проспали, придем к обеду».

«Какая-то она бледненькая, сегодня дома оставлю, понаблюдаю за ней».

При адаптации важно постоянство.

!!!

Когда ежедневно одно и то же – ожидаемо, предсказуемо, неминуемо – привыкается быстрее, чем когда каждое утро у ребенка «лотерея» – поведут, не поведут. И теплится надежда, что сегодня не поведут. И все усилия на то, чтобы не повели. Чуть громче пореветь, чуть дольше пореветь, пожаловаться на животик.

У работающих мам дети адаптируются быстрее. Потому что работа как раз и создает условие для выполнения требований осознанности и постоянства. При любой погоде, при любом настроении, при любой интенсивности плача – ребенка в одно и то же время приводят в садик, потому что маме надо на работу.

Танечка – уникальный случай в моей практике, когда ребенок к садику не смог адаптироваться. Не потому, что такой особенный ребенок, а потому что родителям садик был просто не нужен.

Читатели моего блога часто задают мне в комментариях вопросы по адаптации. Обычно начинают с пересказа тревожных симптомов в поведении ребенка: стал писаться, плачет много, сильно, до рвоты, вскрикивает по ночам. А заканчивают двумя типами вопросов: «Чем можно помочь ребенкув этот период?» или «Что нам делать? Продолжать водить?»

На вопрос: «Продолжать ли водить?» сразу хочется ответить «Нет».

Потому что, когда садик объективно нужен, без садика никак не обойтись, такими вопросами не задаются. При потребности в садике вопрос звучит: «Чем помочь ребенку?»

Если есть сомнения: «Продолжать ли водить?», значит, острой потребности в садике нет. А если нет потребности в садике, зачем создавать такой стресс ребенку? На самом деле категоричным «Нет, не водите» я никогда не отвечаю, потому что это должно быть не указание психолога, а решение родителей.

Поэтому я спрашиваю: «Вам действительно нужен садик? Зачем?» Ответы порой очень удивляют.

- «Чтобы стал более самостоятельным», – перекладывание ответственности на садик. Научите, мол, мы сами не справляемся.
- «Чтобы стал дисциплинированным. Понимал, как себя в обществе вести», – разве этому нельзя научить без садика?

● «Папа сказал, что надо сыну характер укреплять». Характер? Сыну два года. Он еще себя как личность не осознает. У него еще «Я» не сформировано. Он говорит о себе в третьем лице: «Коля покушал. Коля не хочет». Пока не появилось «Я», нет личности, нет и характера. Как укреплять то, чего нет?

Если очень папе хочется, то для «укрепления характера» можно отдать ребенка в садик не в два года, а в четыре, когда адаптационные возможности психики выше и у многих детей появляется потребность в обществе сверстников, становится интересно играть с другими детьми. В два года очень нужна мама. И если у мамы есть возможность и желание быть с ребенком, то пусть она будет с ним.

Когда мама хочет работать

А разве можно иметь возможность сидеть с ребенком и не иметь желания? Да, так бывает. Не все могут наслаждаться материнством двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю на протяжении нескольких лет. Если женщина решает продолжить карьеру сразу после декрета – это так же нормально, как отказаться от карьеры и быть просто мамой. Мы все разные. Соответственно, у каждого свой путь и свой рецепт счастья. Как в известном детском стихотворении: «Мамы разные нужны, Мамы всякие важны».

Ситуация, когда мама хочет на работу и принимает решение водить ребенка в садик, а близкие начинают ее отговаривать, мол, навредишь ребенку, психику ему сломаешь, немногим лучше той ситуации, когда мама не хочет водить ребенка в садик, но близкие настаивают.

Когда мама остается с ребенком вопреки своему карьерному порыву, ей тяжело. Она раздражается. Она пугается, осознавая амбивалентность родительских чувств, может начать считать себя плохой матерью. Если она осмеливается озвучить свои душевные метания кому-то из близких, рискует вместо поддержки получить упрек. Считается, что хорошая мама должна с радостью посвящать все свое время ребенку. А если нет этой радости? Правда, так бывает. То есть какое-то время эта радость есть, а потом наступает «не могу больше» и нужно побыть вдали от чада, чтобы снова стать ресурсной, полной сил и желания общаться с ребенком. Это тоже хорошая мама. Возможно, она просто интроверт и испытывает потребность временами побыть в одиночестве и тишине. Например, в своем рабочем кабинете. Если интроверту не давать возможности восстанавливаться через тишину и одиночество, он заболеет.

!!!

Если мама будет рядом с ребенком не двадцать четыре часа, а двенадцать, но при этом будет полностью вовлечена в ребенка и будет получать от общения и от забот удовольствие, то это лучше, чем все двадцать четыре, но усталая, раздраженная и недовольная жизнью от невозможности реализовать свои желания.

Пусть будет проведенного с ребенком времени меньше по количеству, но лучше по качеству. Я знаю, что ребенку очень нужна мама. Но также знаю случаи, когда мамы наносили психологическую травму своим детям раздраженными криками, угрозами, физическими наказаниями. Не потому что они такие плохие, а потому что больше не осталось сил быть хорошими. Например, потому что очень шумный и подвижный трехлетка никак не дает уснуть двум младшим годовастикам-близнецам, а мама сама уже много дней пребывает в состоянии «спать охота больше, чем жить».

Однажды на психотерапевтической группе я была свидетелем выпадения в детскую травму тридцатилетней женщины. Она рыдала: «Мама хочет меня убить», вспомнив эпизод из далекого детства. Конечно же, мама не хотела убивать свою дочку, она просто была измотана младенцем, у которого регулярно случались долго не проходящие колики. Папа уехал в командировку на неделю, но не вернулся даже через три, и у мамы было много переживаний по этому поводу. А тут еще старшая дочка в порыве самостоятельности не справляется с трехлитровой банкой молока (хотела сама себе налить), и в результате молоко красивой речкой разливается по полу кухни. Под ногами молочные реки, блестящие осколки, а сверху перекрывающий ор младенца яростный мамин крик: «Я тебя сейчас прибью! Говорила же, подожди, не лезь!» Даже не знаю, что в этом случае опаснее для детской психики: садик или измотанная мама.

!!!

Одна из задач мамы – заботиться о своем восстановлении, изыскивать возможность для отдыха, искать свой способ нахождения в балансе, чтобы быть ресурсной для своих детей.

Если будет понимание, что для нахождения в балансе маме нужен детский сад, то не следует испытывать чувств о вины по этому поводу. Вина забирает много энергии. Лучше направить ее на решение задачи «Как помочь ребенку мягко адаптироваться к садику?»

Мамина тревога

Мама приводит ребенка в садик, а потом уходит на работу. Хорошо, если она погружается в работу так, что до вечера не вспоминает о малыше. А когда приходит за ребенком, то уже не вспоминает о работе. Это значит быть в текущем моменте. Жить здесь и сейчас. Мудрость дао: «Когда я ем – я ем».

Часто бывает наоборот: на работе мама не может сосредоточиться на обязанностях, потому что переживает за ребенка, а вечером, играя с ребенком, мама тоже целиком не погружается в процесс, потому что обдумывает рабочие проблемы и строит планы на завтрашний день. А малышу плохо от обеих ситуаций. И когда мама на работе за него переживает – ребенок чувствует ее волнение и сам начинает испытывать тревогу, может появиться плаксивость. И когда мама уже рядом, но мыслями далеко – ребенок чувствует, что мама далеко, и может начать капризничать, чтобы привлечь внимание.

В общем, если вы с ребенком, то будьте с ребенком. Если вы доверили ребенка другому человеку, чтобы заниматься делами, то занимайтесь делами.

«Легко сказать!» – может возразить мне уважаемый читатель. Легко. Теперь легко. Я научилась.

Как перестать тревожиться за ребенка, оставляя его в садике

Напишите список всех своих знакомых, больших и маленьких, которые ходили в садик. Готова поспорить, что рука устанет раньше, чем закончатся примеры. Если так много людей посещали детский сад, то вряд ли это место можно считать чрезвычайно опасным.

Подумайте, что там может случиться с вашим ребенком?

● *Останется голодным, если еда не понравится.* Ничего, даже если не захочет основное блюдо, хлебом заправится. Дома вечером побольше поест. Так или иначе, все дети, посещающие садик, растут, развиваются, набирают вес. Я не слышала о случаях дистрофии, анорексии, которые начались у ребенка после похода в садик.

● *Малыш описается, обкакается и будет ходить в грязных штанах.* Если и будет, то не дольше, чем дома до обнаружения. Есть запасная одежда, переоденут. Обязательно переоденут, потому что ребенок в грязных штанах распространяет специфический запах по группе. Никто – ни воспитатель, ни нянечка если не к малышу, то уж к запаху точно равнодушными не останутся.

● *Малыш упадет, ушибется.* Возможно. Но от этого он не застрахован и дома. Был в моей группе Сережа. Мальчик-катастрофа, порождающий у меня навязчивое желание постоянно держать его за руку. Стоило его отпустить – он тут же лез на дерево, на забор, на крышу домика. Он не ходил – исключительно бегал, спотыкался, запинался, падал, зарабатывая себе ссадины и шишки. Однажды мама утром заглянула в группу и, прежде чем завести Сережу, предупредила: «Вы только не пугайтесь!» Фингал под глазом, шишка на лбу, короста на носу, распухшая губа. «Что у вас случилось?» – «Решил на шкаф залезть и уронил его на себя». Я вспомнила, как снимала Сережу со шкафа. Но в садике шкафы надежно зафиксированы – прикручены к стене и к полу во избежание подобных случаев. В этом смысле детский сад менее опасен, чем квартира. Падения могут быть, но от этого никто и нигде не застрахован.

● *Другие дети могут обидеть.* Могут. Но это опыт. Школа общения. Если в садике не будет этого опыта, значит, учиться основам общения со сверстниками в детском коллективе ребенку придется в школе.

● *Воспитатель может обидеть.* Родители напуганы

поступающей информацией из СМИ о зверствах в детских садах. О том, как детей бьют, наказывают, ругают матом. Может быть, такое реально случилось в одном из садиков какого-то города нашей необъятной Родины. В основном же с детьми работают нормальные воспитатели, которые любят детей и свою работу. У меня много знакомых, работающих и в муниципальных, и в частных детских садах. Если они и могут шлепнуть ребенка, то только родного.

Поиграйте дома в детский сад: ребенок с удовольствием проиграет все режимные моменты, все острые конфликтные ситуации, если такие имелись. И вы услышите характерные фразы воспитателя. В подобной игре от своего сына из роли воспитателя я слышала фразы: «Я кому сказала?», «Кто еще меня не слышит?!», «Я вам русским языком говорю!» – ничего криминального.

!!!

Выводы лучше делать именно по игре, анализируя косвенную информацию. И всегда перепроверять свои гипотезы. Прямая информация, поступающая от ребенка, может не быть правдой. Может быть фантазией, манипуляцией или неверной интерпретацией.

Часто приходится слышать от родителей жалобы на ужасы, творящиеся в детском саду, о которых им рассказывает ребенок.

Приведу некоторые примеры, поясняющие, что информацию нужно принять к сведению, но обязательно перепроверить.

– *У нас сегодня ужина не было. В садике еда кончилась,* – вздохнув, сказал мне трехлетний Арсений.

Я не запаниковала и не побежала звонить с жалобой в районный отдел народного образования. Потому что сама в этом садике работаю и в курсе, что было на ужин. Ребенок просто пошутил.

– *Мы сегодня в садике пили вино!* – рассказал четырехлетний Арсений.

В садике в понедельник давали вишневый напиток. А у Сережиного папы накануне был день рождения. Красный напиток в стеклянном стаканчике Сережа моментально ассоциировал с недавним жизненным опытом, сообщил всем, что это вино, и

научил «чокаться». А Арсений искренне поверил, что этот вкусный сок называется «вино».

– *Нам на завтрак давали червяков!* – на полном серьезе поведал мне Арсений, когда ему было два года.

Я, конечно, понимаю, что этого не может быть, но любопытно, откуда это ребенок взял?

Спрашиваю воспитателя, что у них такого в группе в тот день было связано с червяками. Воспитатель рассказала: «Я сомиков в аквариуме малинкой кормила. Деткам показывала и рассказывала, что рыбки тоже завтракают».

– *В меня воспитатель сандаликами кидалась!*

Вот это я попала… Пришлось объяснять родителям, как после тихого часа, держа одной рукой обкакавшегося Максимку, я другой рукой подкинула сандалики к кровати Насти, чтобы она быстро обулась и не бегала в туалет босиком.

– *Я весь день наказанный сидел!*

«Весь день» – это ровно 10 минут. Достаточно, чтобы подумать о жизни и своем поведении. В восприятии скучающего ребенка это ооооочень долго, почти как весь день.

– *А меня мама била-била, с дивана кидала* — рассказывает трехлетний Артем.

А вы думали дети только дома про садик «ужасы» рассказывают? Они и про родителей воспитателю рассказывают. На самом деле мама с Артема пылинки сдувает. Это, как потом выяснилось, Артему сон такой приснился.

– *Мы с папой ходили туда, где все дерутся и еще пьют!* – Руслан делится впечатлениями о проведенных выходных.

Испугались? Папа Руслана – тренер по борьбе. В тренировочном зале жарко, и люди во время тренировок пьют много воды.

По этому поводу в одном детском саду я даже видела шутливое объявление: «Уважаемые родители, пожалуйста, не верьте всему тому, что говорит ваш ребенок о детском саде. В свою очередь мы обещаем не верить всему, что ребенок рассказывает о вас».

Грань между выдумками и правдой у маленького ребенка очень размытая. Что-то он сочинил, или когда-то сон увидел и принял за реальность, или так по-своему интерпретировал

событие. Но совсем игнорировать слова детей тоже не стоит. Поступающую информацию надо обязательно проверять. Деликатно интересуйтесь у воспитателя, с чем могут быть связаны слова ребенка, откуда он это взял. И при рассказе ребенка нужно всегда внимательно следить за эмоциями малыша. Реальная эмоция обиды и страха от выдуманных историй не возникает.

Двухлетний Сема, сын моей подруги, придя из садика, очень встревожил родителей, затеяв необычную игру. Все игрушки он свалил в угол, а потом стал хлестать их папиным ремнем.

Мама сразу же кинулась осматривать ребенка, нет ли следов побоев на теле, предположив, что он отыгрывает то, что было на самом деле. Воображение уже рисовало ужасную картину, как воспитатель орет и машет ремнем. Иначе откуда взялись угол и ремень в картине мира малыша, если дома Сему никогда не наказывали?

Хватаясь за сердце, мама начала звонить мне с вопросом, куда сейчас идти, кому писать жалобу. Прокуратура? Районо? Но следов побоев на ребенке нет. Спрашивать у Семы бесполезно. Ребенок пока не говорит связными предложениями, а еще имеет обыкновение на любые вопросы отвечать «Да». Я посоветовала подождать, понаблюдать, с каким настроением Сема отправится в садик на следующий день. Обратить внимание, какая эмоция возникнет у него при встрече с воспитателем: захочет спрятаться, убежать или легко пойдет на контакт. Рассказать воспитателю о странной игре ребенка, спросить, с чем может быть связан такой необычный сюжет.

В садик Сема пошел неохотно, впрочем, как всегда. Но никакой особенной реакции на воспитателя у ребенка не возникло. На вопрос родителей, откуда взялась такая игра, воспитатель предложила пройти в группу. Там мальчик Сережа хлестал скакалкой игрушки, сваленные в угол… «Я как раз сегодня собиралась спросить Сережину маму, почему Сережа уже второй день так играет».

Еще некоторые мамы боятся, что ребенку в садике не понравится и он будет плакать. Как бы это странно ни звучало, но плач при адаптации – это норма. Если, конечно, не растягивается на весь день. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни. Только после этого он сможет оценить прелесть детсадовской жизни. На первых порах очень вероятно, что в садике ребенку не понравится. Но тут резонно задать вопрос о целесообразности. Вы в садик ребенка отдаете, чтобы ему понравилось или есть необходимость? А если не понравится, то что? Мама уволится с

работы?

От переживаний: «Ой, ему там не нравится» – нет никакой пользы.

Лучше отключить эмоции и включить рациональное мышление. Что именно не нравится? Мы можем это изменить? Если нет, то как изменить к этому отношение ребенка? Не бывает так, что садик не нравится вообще. Всегда есть то, что нравится или хотя бы вызывает интерес, и то, что не нравится. Прояснение этих деталей способствует быстрой адаптации. На то, что нравится, можно опереться. С тем, что не нравится, можно работать.

Самый простой пример: мальчику Андрюше нравилась девочка Юля и не нравился мальчик Сева, потому что Сева имел привычку больно щипать того, кто сидит рядом. Выяснив это, «переселили» вещи Андрюши в другой шкафчик. Теперь, одеваясь на прогулку, Андрюша сидел рядом с Юлей, далеко от Севы. Жизнь мальчугана наладилась. Особенно интересно стало ходить в садик после того, как папа придумал приносить Юле цветы. Сорванный по пути в садик одуванчик Андрюша бережно нес в детский сад и оставлял у Юли в шкафчике. Придет Юля в садик, откроет шкафчик, а там – сюрприз. И пока Андрюша с папой обсуждали и в лицах разыгрывали эмоции, которые должна будет Юля испытать при виде сюрприза, папа быстренько переодевал Андрюшу и отправлял в группу.

Сонечка. Спокойствие. Только спокойствие

Обычно это я успокаиваю родителей: все нормально, так бывает, это проходит. Но в случае адаптации Сони все было наоборот. Родители успокаивали меня. Когда Соню привели ко мне знакомиться, она была на год младше самого маленького ребенка группы. Все дети были старше трех лет, а Соне только-только должно было исполниться два года. Но даже для двухлетки она казалась очень маленькой, больше походила на полуторагодовалого ребенка.

– Может, вам все-таки в ясельную группу? – настороженно спросила я.

– Нет, мы хотим к вам.

– Но там дети как раз ее возраста.

– Нет, мы хотим в вашу группу.

– Но у нас унитазики, а в ясельной группе горшки. Соне там будет удобнее, до унитаза она не достанет.

– Мы уже договорились, нам медсестра разрешила на первое время принести свой горшок.

– Но у меня в группе есть мальчишки, которым почти четыре, и они носятся по группе с большими машинами. Я боюсь, что они случайно толкнут Соню. Она такая маленькая и худенькая.

– Не переживайте. Она сможет за себя постоять. Она все умеет: и есть, и одеваться.

– Ей будет сложнее влиться в коллектив. Игры двухлетних детей и трехлетних сильно отличаются.

– Ничего, – с ровной спокойной улыбкой отвечает мама, – она справится, она освоится. Мы придем завтра сразу на целый день.

– Но это же тяжело для ребенка!

– Мы с ней договоримся. Она справится. Тем более, она раньше уже ходила в другой садик.

Действительно, Соня справилась. Удивительно серьезная и дисциплинированная девочка. Сама кушала, сама одевалась. Слышала с первого раза распоряжения воспитателя. «Ребята, идем одеваться на прогулку!» – и Соня первая выходила в раздевалку и открывала свой шкафчик. Но я бы не назвала ее адаптацию легкой.

!!!

Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:

1. Ребенок усвоил правила поведения в ДОУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.

2. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду.

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания факт психологического дискомфорта, хотя ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги. Хорошо, когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой.

Сонино состояние меня все-таки беспокоило. Она не улыбалась. Она не разговаривала. Так бывает, что ребенок, умеющий разговаривать, в садике замыкается и молчит. С моим младшим сыном тоже так было. Воспитатели решили, что ребенок просто еще не умеет разговаривать. И очень удивились, услышав вечером, как он оживленно болтает с мамой.

Мой сын Сашка молчал в садике всего два дня. Соня молчала месяц. Выражение лица у нее было всегда одинаковое: сосредоточенно хмурое. Я даже задумалась, а умеет ли она улыбаться? Умеет. Когда за ней приходил папа, Соня улыбалась, оживленно болтала и даже начинала баловаться. Ее баловство проявлялось в том, что она не одевалась сама, а кокетливо размахивала колготками и ждала, когда ее начнет одевать папа.

Со мной Соня вела себя по-другому. Настороженно. Не шла на контакт. Она отвечала только на те вопросы, которые предполагали короткий ответ: «нет» или «да». И отвечала кивком головы. С ребятами тоже не контактировала. Играла одна. И ребята предпочитали обходить стороной маленькую, но очень серьезную девочку. Похоже, что Соню это даже устраивало. Никаких конфликтов, никто ее не обижал. Складывалось ощущение, что Соня, посещая садик, осознанно выполняла свой долг перед семьей. Серьезная, дисциплинированная девочка с врожденным чувством долга.

На музыкальных занятиях вместе со всеми кружилась и приседала в танце с тем же хмурым выражением лица. Песни не пела.

Я удивлялась, как же она обходится без телесного контакта

целый день? Это тяжело для маленького ребенка. Другие дети, особенно девочки, периодически подбегали ко мне обняться, посидеть на коленях, подержаться за руку или просто прислонившись постоять рядом.

Однажды в группу пришел новенький мальчик Паша. Когда приходит новенький, это оказывает влияние на остальных детей тоже. Не только новенький адаптируется к группе, но и всем детям приходится адаптироваться к новенькому. Происходит перераспределение ролей. Может начаться борьба за лидерство, конкуренция за руку воспитателя на прогулке или распад и образование новых игровых пар.

Паша не знал, о внутреннем негласном правиле «не трогать Соню», которого придерживались все дети группы. Паша стал отбирать у Сони лопатку. Серьезная правильная Соня никогда не покушалась на чужое имущество, но и свою лопатку отдавать не хотела. Однако физическое превосходство было на стороне Паши. Из последних сил удерживая лопатку, Соня зарыдала. Впервые за месяц пребывания в садике она столкнулась с ситуацией, с которой не могла справиться сама.

Когда я спасла лопатку от посягательств Паши, Соня долго навзрыд плакала, обхватив мою шею руками. Соню прорвало. Паша оторопело смотрел на нас. Наверное, не мог понять, почему такая трагедия разыгралась из-за обычной лопатки. А Соня просто выплакивала все накопившееся за месяц напряжение. Я гладила ее по спине, но не говорила ничего вроде «Успокойся» или «Хватит плакать». Соне надо было поплакать. А потом она мне улыбнулась. После сна подошла и попросила попить. Ребенок заговорил.

После этого случая Соня очень быстро пошла на контакт. Забиралась ко мне на колени, когда я садилась читать ребятам книжку, бежала обниматься, заходя утром в группу. Вскоре она начала общаться не только со мной, но и с детьми. Девочки стали принимать ее в свои игры.

Вот тут я выдохнула: адаптация состоялась. А родители с самого начала были уверены, что все будет хорошо. Уверенность родителей – самое главное условие при адаптации.

А если бы не было Паши и ситуации с лопаткой, все бы так и продолжалось? Думаю, нет. Не Паша с лопаткой, так какой-нибудь другой случай послужил бы пусковым механизмом для прорыва эмоций. Но случилось так, как случилось.

Агрессия, капризы, истерики

Многие мамы отмечают повышение агрессии у ребенка в период начала посещения детского сада. В садике ребенок спокойный, послушный, не плачет, сидит тихо, а когда приходит домой – как будто подменили. Кричит по любому поводу. Кидается предметами. Замахивается на маму, может даже ударить. В чем причина такого поведения?

Во-первых, ребенок испытывает напряжение и его нужно как-то сбрасывать. Он весь день тихо сидел, подавлял свои эмоции. Но нужно же от них когда-то избавляться. Ребенок неосознанно предпочитает делать это в присутствии мамы. Рядом с ней наиболее безопасно отреагировать накопившиеся эмоции. Поэтому так часто в конце дня приходится наблюдать разыгрываемые драмы и истерики возле шкафчика с одеждой. Мама не то надела, не так надела, не то сказала, свитер колет, брючки жмут. Мама распаляется, не видя объективных причин для истерики. Утром и свитер не колол, и брючки нормально застегивались. Что изменилось за день? Ребенок просто устал. Он не по брючкам истерит. Он в таком состоянии просто не может не истерить. Сбрасывает напряжение. К сожалению, на маму. На то она и мама, чтобы выдержать и простить.

Во-вторых, ребенок может встретить в садике новые формы поведения, которые захочет попробовать дома (кто-то в садике может толкаться, кусаться).

В-третьих, ребенок таким образом проверяет «А меня по-прежнему любят? Или меня отдали в садик, потому что перестали любить?» Он привлекает к себе внимание, а внимания в период адаптации ему требуется больше, чем обычно. Тогда можно научить его другой форме: остановить руку замахивающегося ребенка и сказать: «Мне так не нравится. Мне нравится, когда меня обнимают. Лучше иди, обними меня».

!!!

Когда говорим «так нельзя», нужно сразу же сказать как можно.

Нельзя швырять машинки. Они тяжелые, шумно падают, могут повредить другие предметы или больно ударить кого-нибудь. Но можно кидаться друг в друга «снежками» из

скомканных газет.

Через агрессию ребенок может избавляться от эмоционального напряжения, в котором он находится в период адаптации. Хорошая разрядка – рвать и мять бумагу. Организовывать ребенку возможность сбрасывать эмоциональное напряжение в играх: прыгать, кричать, кидаться шишками на прогулке в парке, устроить дома подушечный бой.

Чтобы снимать напряжение? Можно много лепить из пластилина. Мять его, давить, комкать, смешивая цвета. Одновременно с этим учить ребенка расслаблению. Помогут в этом теплая ванна с успокаивающими травками перед сном, легкий поглаживающий массаж, нежные объятия мамы.

Я иногда приходила на помощь родителям, которые вечером никак не могли одеть свое ненаглядное чадо. Уводила зареванного ребенка за руку к умывальнику, умывала его со словами: «Сейчас мы волшебной водичкой все слезки-капризки смоем». Ребенок же понимает, что волшебная вода просто так из крана не бежит. Поэтому воду я наливала заранее в стакан. Откуда у меня в стакане волшебная вода – большой профессиональный секрет, который я детям не выдавала. Но дети успокаивались. Дальше по ситуации. Либо родители сами одевали ребенка, либо я помогала.

«Анна Александровна, вы волшебница!» – говорили мне родители, уводя домой из группы одетого ребенка, которого до этого целых полчаса не могли собрать. Я сначала сама верила, что я волшебница. А потом поняла, что просто дети на меня реагируют по-другому, не как на маму или папу. Привыкли слушаться воспитателя.

Многие коллеги тоже замечали этот феномен: «Ребенка как подменили». Только что хорошая послушная девочка, тихонечко сидела и рисовала, но стоило прийти маме, как начались кривляния, непослушания, капризы, слезы. Это нормально. Это не потому, что мама не умеет поладить с ребенком, не потому, что ребенок плохо к маме относится, а потому что ребенок позволяет себе при маме раскрыться другой своей стороной с тайной надеждой: «Мама, покажи, что эту сторону моего „Я“ ты тоже любишь».

Как вести себя родителям? Выдерживать эмоции ребенка, сдерживать свои. Понимать, что это временно, это пройдет. Пройдет сегодняшняя истерика. А потом пройдут вообще все истерики, когда ребенок перерастет этот возраст.

Если в этот момент начать в ответ повышать голос на ребенка, лучше не станет. Станет только хуже. Ребенок тоже увеличит громкость. Не надо увеличивать громкость и накалять

страсти. Даже в этой ситуации лучшее, что могут делать родители, – это транслировать ребенку свою любовь. При этом можно озвучить свое отношение к ситуации. «Я тебя люблю, я соскучилась, я очень к тебе спешила, я хочу вместе с тобой скорее попасть домой и поиграть. Я устала, мне тяжело тут стоять, пока ты валяешься на полу. Я начинаю сердиться, а я очень не люблю, когда я сержусь. Пожалуйста, встань. Давай я сама тебя подниму и одену. Давай подумаем, во что поиграем дома».

Иногда родители не выдерживают и уходят: «Все! Я тогда пошла!» Выходят на улицу, чтобы вернуться через минуту. Это запрещенный прием. Это жестокая манипуляция детским страхом. Это взрослый знает, что никуда он не уйдет без своего ребенка. Ребенок искренне верит родителям. В этот момент он уверен, что его бросили, оставили в садике, и испытывает настоящий ужас. С воплем бросается к двери, начинает быстро одеваться.

Да, конечно, это эффективно, это подействовало, ребенок начинает одеваться. Но какой ценой? Либо он больше не будет верить родителю, либо поверит, что его действительно могут оставить в садике на ночь. Даже не знаю, что хуже. Если становится невыносимо выдерживать истерики и капризы ребенка, есть ощущение, что нужно выйти из ситуации и глоток холодного воздуха сможет остудить ваши эмоции, лучше сказать ребенку не манипуляторное «Я тогда ухожу от тебя!», а искреннее «Мне стало очень жарко. Я хочу выйти на улицу. Я вернусь через минуту. Я надеюсь, что ты за эту минуту успокоишься, и мы вместе пойдем домой».

По причине возможных «концертов» периода адаптации лучше ничего важного не планировать на вечернее время сразу после садика. Не нужно ситуаций «с корабля на бал». Во-первых, вы будете спокойнее реагировать на капризы ребенка, если вам никуда не нужно спешить. Во-вторых, не стоит перегружать психику ребенка новыми впечатлениями. Для него будет лучше вернуться в привычную домашнюю обстановку или погулять с мамой в любимом дворе, как это было до посещения садика.

Полина. Не исчезайте незаметно

Есть дети, которые в садике легко расстаются с мамой. Просто потому что привыкли к таким расставаниям, привыкли, что мама каждое утро ходит на работу.

Марк, например, с года сидел дедушкой. Поэтому, скучая по дому, он причитал не «мамочка моя», а «когда же мой дедулечка придет».

Витя с полугода воспитывался няней. Мама его приводила утром в садик, а забирала няня Вера. Потому что рабочий день мамы – менеджера среднего звена частенько заканчивался ближе к ночи. Витя в детском саду причитал не «хочу к маме», а «хочу к Вере, позвоните моей Вере».

У Полины мама тоже рано вышла на работу. Девочка с полугода была с бабушкой. Я не осуждаю мам, рано выходящих на работу. Они имеют право на это решение. И основание. У Вити, у Марка, у Полины нет пап. Необходимость зарабатывания денег возложена на маму. Необходимость наличия денег в семье, думаю, никому объяснять не нужно.

Полина привыкла к расставанию с мамой и легко ее отпускала утром. Она была одной из немногих детей, которые вообще не ревели при адаптации. С аппетитом кушала, с интересом играла, с удовольствием шла на контакт со всеми детьми. Однажды вечером мама предупредила меня, что Полину завтра утром приведет бабушка, а значит, возможны слезы. С бабушкой Полина всегда тяжело расстается. К слезам Полины следующим утром я была морально готова. Но я не думала, что все будет настолько «интересно». Бабушка переодела Полину и пошла. Полина заревела и побежала за ней. Я впервые увидела, как Полина умеет реветь. В принципе, не громче, чем другие дети. Она агрессивно вырывалась из моих рук, намереваясь бежать за бабушкой. Но бабушка неожиданно сама вернулась. Зачем?! Она же не собирается забирать Полину? Уходя – уходи. Долгие проводы – лишние слезы. Все банальности про неизбежные расставания здесь более чем верны. На мой немой вопрос в вытаращенных от удивления глазах бабушка с уверенной интонацией и жестом «О'к» сообщает:

– Я ее сейчас быстро успокою.

И обращаясь к Полине:

– Чего ревешь? Хочешь со мной, значит, пойдем домой.

Я еще больше удивляюсь. Неужели правда сейчас заберет домой? Я привыкла верить словам людей.

– Давай, только перед дорогой в туалет сходим, – предлагает

бабушка Полине.

Действительно, логично, в туалет перед дорогой – это очень важное правило.

Полина радостно бежит в туалет и садится на горшок. Бабушка следует за ней. Я из группы слышу, как бабушка разговаривает с Полиной.

– О! А давай на соседний горшок куклу посадим! Я сейчас самую большую куклу принесу!

Я не в восторге от этой идеи – не разрешаю детям носить игрушки в туалет. Это строгое правило вытекает из соображений гигиены. И сохранности унитаза. И игрушек. Уже был прецедент, когда Алик спустил в унитаз машинки…

Бабушка быстрым шагом пробежала через группу в раздевалку. У меня успела мелькнуть мысль: «Может, кукла у Полины в шкафу?» Дети часто носят личные игрушки в садик. Не успела я эту мысль додумать, как бабушка, крикнув «До свидания!», исчезла в коридоре. Быстрее, чем скорость моей мысли. Меня накрыло волной ужаса. Она обманула Полину! Полина сидит на горшке и ждет, что бабушка придет к ней с самой большой куклой, а потом они вместе пойдут домой. А бабушка убежала… Что я теперь скажу Полине? На что рассчитывает бабушка, так внезапно исчезая? Что Полина забудет, зачем пришла на горшок, и пойдет, как ни в чем не бывало, в группу играть игрушками? Я-то знаю, что не забудет. Но что мне сейчас делать?

Когда маленькие дети начинают играть в «Ку-ку», у них есть заблуждение, что, закрывая лицо ладошками, они становятся невидимыми. «Если я ничего не вижу, то и меня не видно». Ощущение, что у некоторых взрослых есть подобные отклонения в восприятии: «Если я не слышу плача, значит, ребенок не плачет». Бабушка сбежала в тишине, сберегла свои нервы…

Я долго боролась с мамой Вовы, которая выбрала похожую тактику незаметного исчезновения. Она приходила с Вовой в садик, говорила Вове, что он только поиграет игрушками, а она посмотрит. Так все и было. Вова играл игрушками, а мама стояла в проходе и смотрела. Вова был начеку. Поглядывал на маму, проверяя, на месте ли она. Но в какой-то момент увлекался игрой с ребятами и терял бдительность. Мама незаметно исчезала.

Когда Вова вспоминал про маму, она была уже далеко. Вова начинал реветь, бежал в раздевалку, кидался к окнам, потом на пол с криком «Где мама?». Но мама этих слез не видела и не слышала. Маме было спокойней незаметно исчезать в тишине.

– Пожалуйста, не исчезайте незаметно! Он же все равно

теряет вас, когда вспоминает, и начинает реветь. Пусть он при вас начнет реветь, но вы нормально попрощаетесь. Это будет честно. А так вы его каждое утро обманываете. У него же доверие к вам исчезнет, тревога появится: «Меня могут оставить в любой момент без предупреждения».

Мама согласно кивала, но на следующий день опять незаметно исчезала. Ситуацию исправил сам Вова, сказав однажды: «Мама, ты иди уже, а то я устаю бояться, что ты уйдешь, играть нормально не получается».

Прошло полчаса. Полина по-прежнему сидела на горшке и ждала бабушку с куклой. Она не хотела со мной разговаривать, не верила, что бабушка ушла, кричала мне: «Уйди!» И не давала себя поднимать с горшка. Еще через полчаса она начала рыдать, но еще крепче цеплялась за горшок, как за нечто связывающее ее с любимой бабушкой. Бабушка оставила ее на горшке, значит, если она встанет с него, то потеряет надежду на возвращение бабушки.

Бабушка обещала: «Сходишь на горшок, и пойдем домой». Значит, чтобы пойти домой, надо оставаться на горшке… Только через полтора часа уговоров, убеждений измученную Полину удалось оторвать от горшка. «Оторвать» – в прямом смысле: попа плотно засела в горшке.

Полина согласилась встать лишь после предложения пойти в кабинет заведующей и позвонить бабушке, чтобы узнать: неужели она так долго ищет самую большую куклу? А дальше уже спектакль одного актера в исполнении заведующей. Ей сейчас Полина поверит больше, чем мне. В отношении меня еще сохраняется негатив. Ведь в восприятии Полины это я все испортила: появилась в туалете, когда должна была вместо меня появиться бабушка.

– Алло! Это бабушка Полины?

Вместо ответа монотонный гудок просто снятой трубки стационарного телефона. Бабушкина ложь вынуждает нас тоже врать. Заведующая продолжает «диалог»:

– Полина ждет вас. Вы где? Так далеко зашли в поисках самой большой куклы? Самая большая кукла оказалась очень тяжелой? Вы не смогли ее поднять? А что теперь будете делать? Вы поедете за Полиной? Только к вечеру успеете? Хорошо, передадим Полине. Хорошо, мы позаботимся о ней до вечера. Конечно. Передать Полине привет от самой большой куклы? Она обещала прислать конфету? Вот здорово!

Еще через полчаса Полина получает «посылку» от самой большой куклы – конфету в маленькой красивой коробочке. У заведующей много всяких красивых коробочек. Упаковки от

подарков она не выбрасывает, а бережно складирует: они могут пригодиться детям для поделок. А конфеты всегда есть у меня. Я так спасаюсь от рабочих стрессов: чашечка растворимого кофе со сливками и конфеткой в тихий час.

Уговаривая ребенка, надо переориентировать его на ожидание хорошего. Полина «повелась» на посылку от куклы, стала ждать конфету.

Вечером за Полиной пришла мама. Жаль, я бы многое хотела рассказать бабушке…

Не врите ребенку. Не старайтесь исчезнуть незаметно. Ребенок ведь все равно будет реветь потом, когда хватится. Но к горечи расставания добавится еще и горечь обмана.

Карина. О важности ритуалов

Карину обычно приводит папа. Сегодня ее привела няня. Заводит в группу девочку, по щекам которой слезы градом. Я удивлена. Карина никогда не плакала. Что случилось?

Няня раздражена. Малышка отказывается заходить в группу, рыдает и рвется обратно. И сквозь слезы говорит, что-то про другую дверь. Я начинаю понимать, в чем причина яростного сопротивления Карины. Няня привела ее через центральный вход. А она привыкла заходить через другую дверь – автономный вход в группу.

Говорю няне: «Вам лучше обойти здание и зайти через наш отдельный вход».

Няня не понимает. Как это так? Девочка уже в группе, еще шаг – и вот он, Каринин шкафчик. Зачем снова обуваться, выходить на улицу, обходить здание, чтобы зайти сюда же через другой вход?! Это же не рационально, не логично!

!!!

У детей своя логика. Эта логика называется – ритуал. Все должно быть как всегда – это гарантия спокойствия и безопасности.

Дети любят стабильность и постоянство – это их успокаивает. Они хотят, чтобы было «как всегда». В таком огромном и меняющемся мире хоть что-то должно оставаться неизменным. И тогда на эту константу можно опереться, осмотреться и двигаться дальше. И чем больше изменений происходит в жизни ребенка (детский сад, переезд, развод, рождение второго ребенка), тем важнее сохранять неизменным то, что можно.

Неизвестность – всегда стресс. У взрослых свои способы справиться с этой тревогой. Понимая, что «призрачно все в этом мире бушующем», они пытаются создать себе иллюзию стабильности: придумывают гарантии, обязательства, страховки, подписывают договоры, при этом, не забывая упомянуть про форс-мажорные обстоятельства.

А дети придумывают себе ритуалы. Они проще засыпают, когда перед сном выполняется один и тот же порядок действий. Они просят читать одну и ту же книжку. Они берут в кровать одну и ту же игрушку. Они легче расстаются в садике с мамой, если

она машет в одно и то же окошко определенным образом. Или придумала еще какой-нибудь особенный способ сказать «до свидания».

Мама Макса целовала его в обе щеки и говорила: «Хорошего дня! Я тебя люблю!»

Папа Никиты пожимал сыну руку, они соприкасались кулаками, потом показывали друг другу большой палец и говорили: «Все будет вот так!»

Мама Димы показывала в окошко «обезьянку»: подносила ладони с растопыренными пальцами к ушам, скашивала к носу глаза и смешно показывала язык. А Дима смеялся. И не только Дима. Маму Димы в окно любили провожать все дети группы.

Мама Леши зачитывала ему меню. Ритуал сложился спонтанно. В первый день при слезном расставании мама придумала прочесть меню: «Смотри, тут написано: творожная запеканка. Ты же любишь творожную запеканку! Интересно, тут запеканка с изюмом или без? Она будет с повидлом или со сгущенкой? Я приду сразу после завтрака, и ты мне расскажешь, какой была запеканка». На следующий день Леша сам повел маму читать меню. Логика Леши проста: «Если вчера мама прочитала меню и потом пришла, значит, и сегодня она придет за мной, если прочитает меню». Спустя полгода Леша нетерпеливо переминался с ноги на ногу, пока мама дочитывала меню. В группе ждали друзья и интересные игры, но отпускать маму без чтения меню он не хотел – этот ритуал защищал его от страха быть оставленным насовсем.

Эти наблюдения сделали меня ярым приверженцем ритуалов. В детском саду свой ритуал у нас был на каждый режимный момент.

Особый ритуал возвращения с прогулки: мы считали лопаты. Лопата – самая востребованная всесезонная игрушка. Зимой дети копают снежок, летом – песок. Лопат должно после прогулки остаться столько же, сколько до. «Ребята, все ли лопаты собрали? Где еще две лопаты прячутся?»

Особый ритуал начала обеда: хоровое «всем-всем приятного аппетита!», а потом вскидывание рук вверх «поедим и вооот такими вырастем!»

Особый ритуал засыпания: я каждому нашептывала сон. Для этого нужно было поводить руками над головой ребенка, сказать шепотом «Абракадабра» и тихонько подуть на лоб. Если в делах я забывала о ритуале, дети сами напоминали: «Ты нам еще сон не нашептала!»

Ритуалы помогали формировать особый комфортный климат в группе, «корпоративную культуру». И дети легче

адаптировались.

!!!

Поэтому придумывайте свои ритуалы отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике. Ритуалы успокаивают ребенка и помогают с ним договориться. Ритуалы – это то, что ребенок будет с теплотой вспоминать, когда станет взрослым.

Но если ритуал есть, его надо соблюдать безукоризненно.

О родители! Видели бы вы, в какую истерику впадает ребенок, которому папа забыл помахать в окно детского сада!

Если малыш в своем ритуале должен сам выключать свет перед сном, то Боже упаси бабушку сделать это вместо него!

Если дочь всегда спит в садике в красной пижаме, нельзя без ее согласия приносить после выходных синюю!

Если малыш забыл дома игрушку, с которой ВСЕГДА ходит в садик, то лучше за ней вернуться. Это не блажь и не каприз ребенка. Это его потребность в стабильности. Это очень важно.

Карине было просто необходимо зайти в группу через привычную дверь – как всегда.

Однажды я рассказывала родителям о важности ритуалов на семинаре по детско-родительским отношениям. И один папа возмутился, что подобное потакание ребенку и закрепление ритуалов – прямой путь к воспитанию аутиста. Это напрасные опасения. Аутиста нельзя воспитать. Аутизм – это расстройство, связанное с нарушениями развития мозга. Причина расстройства генетическая. У медицины на данный момент нет четкого исчерпывающего ответа на вопрос, почему и как происходят изменения генов, отвечающих за созревание синаптических связей головного мозга. Но воспитательные принципы родителей на мутацию генов влияния не оказывают. Существуют еще другие психиатрические нарушения, связанные с ритуализациями – обсессивно-компульсивные растройства. Но они тоже не являются следствием неправильного воспитания. Есть ритуал как норма, есть патология. Если вам ритуализация поведения ребенка кажется избыточной, если замечаете другие тревожные симптомы в его поведении, то обратитесь за консультацией к специалисту. Начните с невролога. Он либо подтвердит ваши опасения, либо успокоит. Но само по себе соблюдение ритуала укладывания спать не может привести к психическому расстройству. Пожалуйста, без заблуждений.

И в другую крайность тоже уходить не стоит. Там находятся родители, которые испытывают тревогу по поводу отсутствия ритуалов у ребенка. Прочитав об их важности, начинают старательно придумывать и навязывать детям. Не нужно. Дети все разные. Иначе бы из одинаковых детей вырастали одинаковые взрослые.

Но взрослые люди отличаются по степени консерватизма. Тот, кто во взрослом возрасте верен своим привычкам и с большим трудом соглашается на что-то новое, скорее всего, и в детстве был таким – ребенком, требующим соблюдения ритуалов. А тот, кто с радостью и азартом пробует все новое, не может долго сидеть на одном месте, регулярно меняет работу, жилье, друзей, скорее всего, и в детстве не нуждался в ритуалах и даже противился их навязыванию. И такие различия тоже не следствие воспитания, а особенности натуры человека. Натура – это то, что существует еще до формирования характера.

!!!

Если натура вашего ребенка такова, что ему для спокойствия и эмоционального комфорта необходимо соблюдать некоторые ритуалы – пожалуйста, отнеситесь к этому с пониманием.

У Пети был не то чтобы ритуал, но особо значимая привычка. Привык он к нашей няне, помощнику воспитателя. Так получилось, что на момент его адаптации и я, и второй воспитатель, моя напарница, были на больничном. В группе работали подменные воспитатели. Каждый день – новая тетя. Постоянной была только няня Наташа. Поэтому Петя уцепился за няню Наташу как за единственную константу, на которую можно опереться. Хвостиком ходил за Наташей, держась за ее голубой халат. Даже когда она шла получать обед, Петя шел за ней. Повар на раздаче встречала его ласковым приветствием: «Помощник пришел» и доверяла отнести в группу булку хлеба.

Утром Петя, прощаясь с мамой, шел на руки исключительно к Наташе, даже когда оба «родных» воспитателя уже вышли на работу. «Наташа, иди, прими Петю!» – звали мы няню, потому что Петя, находясь у мамы на руках, нам приветливо улыбался, но отпускать ее не собирался – ждал, когда к нему выйдет Наташа. От Наташи он уже мог идти ко мне или к напарнице, мог потом за целый день ни разу о Наташе не вспомнить. Но при утреннем прощании с мамой обязательно нужно было соблюсти этот ритуал

перехода от мамы в садик через Наташины руки. Всех это устраивало, проблемы в этом мы никакой не видели, до тех пор пока на больничный не ушла сама Наташа.

– Ох, Петя и дал жару сегодня! Ни в какую без Наташи в группу не шел! Вцепился в маму и орал. Я его еле удержала. Он у меня на руках бился и пинался. Сильно так пинался. Даже синяк на животе. Ты осторожнее завтра! – поделилась со мной утренними событиями напарница в пересменку, когда мы вместе укладывали детей на тихий час.

Конечно, мне надо осторожнее. Меня по животу пятого месяца беременности пинать весьма нежелательно даже двухлетнему ребенку.

Весь остаток рабочего дня я придумывала, как завтра утром буду встречать Петю. Утром я надела Наташин голубой халат. Пуговицы халата на животе издевательски разъехались в стороны. Сверху повязала Наташин фартук, заправила волосы под Наташину голубую косынку. Родители удивленно косились на мой маскарад. При наличии в группе подменной няни такой антураж был совершенно необязателен. Когда в садик привели Петю, я даже надела на руки желтые хозяйственные перчатки, вспоминая, каким жестом Наташа их снимала. Она выходила к Пете, одну за другой снимала перчатки, убирала их в карман фартука так, что «пальцы» перчаток торчали наружу, а потом жестом подзывала Петю к себе на руки. И вот настал тревожный момент передачи Пети. Мама, помня вчерашнее расставание, озабоченно посматривает на мой живот и шепчет: «Анна Александровна, вы только осторожнее». Я выхожу к Пете. Одетая как Наташа. Снимаю перчатки как Наташа. И для убедительности, широко улыбаясь (как Наташа), говорю Пете: «Смотри, я сегодня как Наташа!» Сработало! Мое импровизированное подобие привычного ритуала сработало! Петя без сопротивления пошел ко мне на руки, схватившись за ворот знакомого голубого халата.

!!!

Если вы не можете в силу каких-либо обстоятельств воспроизвести ритуал полностью, воспроизведите хотя бы его часть.

О проблеме аппетита

Лидером родительских вопросов, когда они забирают ребенка из детского сада, является вопрос: «Как он сегодня кушал?»

Он часто задается с тревогой в голосе в присутствии ребенка, который в этот момент, по мнению некоторых родителей, должен почувствовать вину или гордость в зависимости от того, съел ли он сегодня суп, котлету и кашу…

Отвечать мне в таких случаях хотелось цитатами известного доктора Комаровского: «Ребенок лучше знает, когда и сколько ему надо есть» и «Единственное „лекарство“, в 100% случаев решающее проблему избирательного аппетита, – это чувство голода».

Не спрашивайте: «Что ты сегодня ел?». Спросите лучше: «Что было самым интересным?»

Также очень рекомендую отказаться от регулярного вопроса: «Тебя сегодня никто не обижал?» Сам вопрос уже содержит посыл ребенку, что среда детского сада враждебна и нужно ожидать, что в любой момент могут обидеть. Ребенок напрягается, акцентирует внимание на «обидных» действиях детей из группы, может даже начать провоцировать своим поведением других, чтобы те его «обидели» и было о чем рассказать маме. Ведь она, как всегда, вечером спросит: «Тебя не обижали?» И нельзя ограничиваться банальным и скучным «Нет»…

Спросите лучше: «С кем ты сегодня играл?», «Что интересного видел?»

Но вернемся к проблеме детского аппетита. В период адаптации ребенок может отказываться от еды, даже похудеть. Ничего, потом наверстает. Взрослые ведь тоже в период стресса или болезни могут терять аппетит и худеть, но потом, когда состояние нормализуется, аппетит и вес возвращаются. Главное – не акцентировать внимание ребенка на этой модели поведения.

!!!

> Если ребенок постоянно слышит тревожное «Ел?» – «Не ел», то он может сделать из этого инструмент манипулирования.

«Опять не ел», – сообщает маме воспитатель, а мама, сокрушаясь, рассказывает папе, бабушке, подруге. Ребенок рядом.

Ребенок слышит. Ребенок делает выводы. Вокруг естественной потребности организма создается такой ореол важности, что естественность утрачивается. Начинаются танцы с бубнами. Что бы нам такого сделать или сказать? Чем накормить? Какими лекарствами для повышения аппетита попоить? А может, свою еду в садик приносить?

!!!

Ребенок понимает, что, когда он начнет нормально есть, внимание к его персоне уменьшится, и старается это внимание удержать.

Ребенок усилиями родителей принимает временное снижение аппетита за свою особенность и придерживается созданного имиджа – не ест. Он даже может понадеяться, что если не начнет есть, то его заберут из садика навсегда. Заметила: чем меньше ребенок, тем меньше у него проблем с аппетитом в период адаптации. Не могу вспомнить ни одного случая, чтобы от еды отказывались полуторагодовалые малыши. Но много примеров «голодающих» трехлеток. Полуторагодовалый ребенок меньше думает, больше следует за естественными потребностями организма.

У моего младшего сына каждый год меняется воспитатель в группе. И от всех слышу: «А кушает он у вас хорошо!» Он просто кушает. Хорошо – это уже оценка. Как можно ставить оценку тому, как ребенок поел? Поел столько, сколько хотел. Это не заслуга, не достижение, чтобы за это хвалить. Ровно как и отказ от какого-то блюда – не повод для порицаний. Однажды мне Сашка заявил, что больше не пойдет в садик. Я удивилась. К моменту, когда Сашка пошел в садик, я уже успешно защитила диплом по адаптации детей к детскому саду, получая второе психологическое образование. Сашка адаптировался совершенно без слез, и никогда не возникало проблем с его нежеланием ходить в садик. С чего это вдруг? Оказывается, новая нянечка заставляла его есть рассольник, а рассольник Сашка не любит. Выучили с ним аргумент: «Я ем столько, сколько хочу. А если не хочу – не ем». С нянечкой я поговорила. Потому Сашка и ест с удовольствием, что он умеет это удовольствие от еды получать. Еда для него не ассоциируется с негативом, с принуждением. Он всегда ел, что хотел и сколько хотел.

Мама Алика из моей группы, придя за ним во время ужина, отправляла его обратно за стол со словами: «Пока не съешь всю

кашу, домой не пойдешь!» Мне хотелось со всей щедростью положить ей в тарелку остатки антигравитационной ячневой каши со дна огромной кастрюли с аналогичным ультиматумом: «Пока не съешь всю кашу, сына тебе не отдам». Антигравитационная – это значит такая тугая каша, что в тарелку из поварешки ее нужно с усилием вытряхивать. А когда тарелку с кашей переворачиваешь, то масса, именуемая ячневой кашей, вопреки законам гравитации, не плюхается на стол, а остается в тарелке. Лично я не люблю такую кашу и никогда не ем. И в тот момент я очень сочувствовала Алику, когда он со слезами давился кашей. А мама стояла в дверях и смотрела за процессом, приговаривая: «Давай-давай. Ты должен съесть все!» (Это довольно занятное самонаблюдение: перед некоторыми особо властными родителями я вдруг сама впадаю в состояние робкой девочки, не рискующей высказывать свое несогласие с их воспитательной позицией.)

Общие рекомендации касательно аппетита в адаптационном периоде

1. Успокоиться. Верить, что это временно, все наладится, аппетит вернется.

2. Если не получается успокоиться, сводите ребенка к врачу, пусть он подтвердит, что с малышом все в порядке.

3. Не заставлять есть. Предлагать еду, но не фиксировать внимание на количестве съеденного.

4. Не поднимать тему аппетита при ребенке, не обсуждать ни с ним, ни со взрослыми, когда и сколько малыш съел. Если очень интересно, как же он кушал, то лучше задать вопрос воспитателю, когда ребенок не слышит, например по телефону.

5. Изучить меню детского сада. Готовить дома блюда, которые дают в садике. Чтобы эти блюда стали знакомыми, узнаваемыми.

Дети-консерваторы могут отказываться от морковных запеканок, свекольных котлеток или суфле из печени, потому что это им незнакомо, а ко всему новому они подходят настороженно. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать «садичное» овощное рагу. Отварной минтай – в меню нашего детского сада бывает каждую неделю – тоже часто остается в тарелке новичков нетронутым. Потому что у детей нет навыка обходиться с рыбными костями. Встретят они косточку, выплюнут – и больше не едят. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу, приходит в садик с несформированным навыком жевания, давится капустным салатом, устает пережевывать мясо.

По моему опыту, аппетит у всех детей налаживается. У кого-то через неделю, у кого-то через месяц. Конечно, ребенок не все и всегда съедает, но это и не нужно. Нужно, чтобы он рос, развивался. И важно, чтобы он разбирался в своих чувствах, желаниях, предпочтениях: «Это мне нравится. Это я хочу съесть с добавкой. А это не люблю и не буду».

Я знаю только одного ребенка, который так и не начал есть в садике. Но там была ошибка родителей. Ребенку на момент адаптации было пять лет. К этому возрасту он уже был хорошим манипулятором и добился того, что родители начали носить ему в садик йогурты, творожки, печенье и плавленый сыр. Этот ребенок ходил не в мою группу. В моей группе я бы такого не

разрешила. Во-первых, осложняет обстановку в группе. Другие дети видят йогурты, творожки, печеньки какого-то мальчика вместо предложенного им борща и пюре с котлетой и начинают ныть: «Я тоже так хочу». Во-вторых, ребенок может отравиться принесенным йогуртом или творожком, за качество которого садик ответственности не несет. Но СЭС все равно придет в садик и отвечать буду в том числе и я.

Еще один ребенок не пил воду. Вообще. Он привык утолять жажду соками. Когда ребенок просил пить и я наливала ему воду в стакан, стакан тут же оказывался на полу. Ребенок делал глоток, понимал, что там не сок, в ярости швырял стакан и заливался плачем. Родителям казалось, что это правильно, когда ребенок пьет соки. В них витамины. И соки вкуснее. Родители считали себя достаточно успешными и зарабатывающими, чтобы не пить обычную воду. Сомнительный такой критерий успешности. А еще у меня много сомнений по поводу пользы промышленных соков.

– Что будем делать? – спрашиваю у родителей.

– Давайте мы вам будем сок приносить в коробочках! Пусть у него в шкафчике сок стоит. Он сам пойдет и возьмет, когда захочет.

– Нельзя.

Это все те же «во-первых» и «во-вторых», что и с едой. Другие дети увидят и начнут у меня требовать коробочку сока. Или без разрешения залезут в чужой шкафчик и выпьют. Соблазн окажется сильнее правил. Мне сока не жалко, особенно чужого, но это скандал и детские шумные разборки. А вдруг у другого ребенка на этот сок аллергия? А если СЭС с проверкой? Нельзя. Выход я вижу один: приучить ребенка пить воду. Можно резко: убрать из рациона соки. И тогда он будет вынужден пить воду. Можно постепенно: разбавлять сок водой, меняя концентрацию. Все меньше сока, все больше воды. Пока не останется одна вода. Дома перевод на воду осуществляли постепенно. В садике ребенок сначала терпел от завтрака до обеда, от какао до компота, игнорируя воду, но в летний зной сдался и стал вместе со всеми пить воду. Голод не тетка, жажда не дядька.

– Максик опять сегодня ничего не ел, – мимоходом сообщает помощник воспитателя маме, появившейся в дверном проеме.

И мама Максика, проглатывая «добрый вечер», тревожно расспрашивает сына:

– Ты почему ничего не ел?

Максик уже бежал к маме с объятиями, но после этого вопроса затормозил возле меня и спрятался за мои ноги. Максик не хочет становиться участником неприятного для него

разговора.

Вот так выглядит «ничего не ел» Максика с указанием времени:

1) бутерброд с маслом и сыром на завтрак (запеканку отодвинул) (8:30);

2) половинка яблока перед прогулкой (10:30);

3) бульон из супа на обед с двумя кусками хлеба (гущу оставил), половина котлеты, стакан киселя (12:30);

4) стакан кефира с булочкой на полдник (15:15);

5) $^1/_3$ порции каши на ужин (17:00).

Я не вижу в этом списке причин для паники и постановки диагноза «ничего не ест». Тем более, что обычно аппетит у Макса лучше и он на полголовы выше своих ровесников. Максик «ничего не ел» каждые два часа. Перечисленного хватило бы даже взрослому человеку, чтобы не чувствовать себя голодным. Любим мы, взрослые, из ничего проблему делать.

Я могу привести пример детей, которые действительно ничего не ели. Детская больница. Инфекционное отделение. Палата детей с подозрениями на острую кишечную инфекцию. Три мамы, три ребенка в возрасте от полутора до трех лет. Поступили почти одновременно. Пока мамы застилают постели выданным бельем и распихивают вещи по тумбочкам, в палату входит дежурный врач и инструктирует: «Мы лечим голодом. Детей не кормить. Вообще. Ничем. Только отпаивать водой и регидроном. Медсестра сейчас принесет регидрон». Дети двое суток действительно ничего не ели. Дети ревели и просили есть. Мамы тоже не ели. Потому что ни одна мама не сможет есть, когда на нее смотрит голодный ребенок. А когда доктор наконец-то разрешил покормить детей и медсестра принесла тарелки с холодной серой овсянкой, дети жадно набросились на еду. Казалось, они никогда не ели ничего вкуснее этой овсянки, сваренной на воде, без масла, без соли, без сахара…

Как сказал Копатыч из «Смешариков»: «В кулинарии может не хватать только аппетита».

Что могут сделать родители, чтобы у ребенка был хороший аппетит

Я не буду отстраненно рассуждать о факторах, влияющих на аппетит. А, как обычно, буду приводить конкретные примеры.

В детском саду всех детей кормят одинаково. Но не у всех детей одинаковый аппетит. Почему одни дети едят с добавкой, а другие в это время ковыряются ложкой в тарелке и морщат нос?

Например, очень часто морщат нос и отодвигают от себя тарелку, когда на гарнир дают вареную свеклу. Мама Степы возмущается: «Это же никто не будет есть! Зачем это готовят! Дети же останутся голодными!» А Федя при этом все съел и просит добавки. Мама Степы удивляется и спрашивает маму Феди: «Ваш ребенок так любит свеклу?» – «Да! Я сама люблю свеклу! Я часто ее варю и ем прямо кусочками». Все просто. Федя любит свеклу, потому что мама любит свеклу и часто ее готовит. Это не столько вопрос наследственности вкуса, сколько привычки.

Есть в «садичном меню» блюда, которые с аппетитом едят все дети – это картофельное пюре и макароны. Полагаю, не потому, что это обалденно вкусные блюда, а потому, что их часто готовят дома и дети к ним привыкли. И напротив, суфле из печени у многих детей непопулярно, потому что имеет непривычный вкус и непривычную форму. Вы часто готовите дома суфле из печени с молочной подливкой? Лично я ни разу…

Ленивые вареники малыши едят лучше, чем творожную запеканку. Странно. Состав почти идентичен: творог, мука, яйцо. Разница в форме. А если еще назвать вареники пельмешками (ну ведь похожи!), то дети лопают с удовольствием. Пельмени – знакомое блюдо, настороженности не вызывает. Дети привыкли считать пельмени вкусным блюдом. Великая сила привычки.

Все новое – непривычного цвета, непривычной формы – вызывает настороженность. Со временем дети адаптируются к «садичной» еде. Привыкают есть суфле, запеканки, зразы. Но эту способность к адаптации можно натренировать, если и дома часто предлагать ребенку пробовать новые блюда.

!!!

Мы так устроены: все новое воспринимаем с

осторожностью. Недели через две можно снова предложить ребенку это же блюдо… Может быть, с третьего раза он его «распробует» и полюбит. Главное – чтобы попробовал. «Можешь не есть, но попробовать – обязательно!»

Мне, например, когда-то отчаянно не понравился суп из морской капусты. (Дикость какая – портить суп морской капустой!) Но он был в десятидневном садичном меню, а значит, раз в две недели мне представлялась возможность его пробовать. Через пару месяцев привыкла и к этому вкусу. Популярные роллы, знаете ли, тоже далеко не всем с первого раза нравятся…

Еще пример. В моем советском детстве я видела бананы только на картинках. Почему-то не привозили бананы в магазины маленького уральского городка… Впервые я попробовала их в 9 лет в гостях у родственников в Иркутске. Первое впечатление: неприятный, вязкий, безвкусный. Ну, не смородина… Лояльность к бананам появилась у меня позднее, уже в студенчестве, когда они стали продаваться на каждом углу – самый простой и дешевой способ перекусить между лекциями. Привыкла к их вкусу.

Иногда на гарнир я готовлю стручковую фасоль. Мои дети воспринимают ее по-разному. Санька ее любит, а Сенька – нет. Разные вкусы? Возможно. Но если проанализировать историю появления этого блюда в семейном меню, тоже можно сделать вывод о влиянии на вкус жизненного опыта. Стручковая фасоль – садоводческий эксперимент бабушки. Часть нового урожая бабушка привезла нам в уже приготовленном виде с инструкцией: «Перед употреблением разогреть». Сеньке на тот момент было семь лет. Семь лет, благополучно прожитых без стручковой фасоли. Семь лет – возраст окрепших предубеждений: «Это я не ем!» А Саньке был один год – полная свобода от гастрономических предубеждений, когда на вкус оценивается даже то, что в принципе несъедобно. Сашка с любопытством тянулся в мамину тарелку. Гладкий зеленой стручок был восхитительной альтернативой протертой брокколи.

Кстати, о брокколи. Брокколи Санька тоже ест. А Сенька – нет. Опять же, потому что в раннем детстве с ней не встретился. Это было мое предубеждение, что брокколи вкусной быть не может. И я предлагала ребенку другие овощи – кабачки, цветную капусту, морковку. Позднее прочитала об одном эксперименте, в котором проводилось исследование взаимосвязи между той едой, которую выбирают взрослые, и едой, которую они получали в раннем детстве. Выяснилось, что взрослые предпочитают еду того

же цвета, что и еда в их раннем детстве. Получается, Сенькина нелюбовь к зеленым овощам может быть из-за того, что в раннем детстве в его тарелке отсутствовал этот темно-зеленый цвет. Предлагая ребенку еду разного цвета, мы расширяем его гастрономические рамки. Впоследствии он будет с готовностью пробовать незнакомую еду привычного цвета.

Конечно, есть еще прямая зависимость аппетита и темперамента, аппетита и двигательной активности ребенка. Андрюшка, которого за период прогулки пришлось два раза снять с забора, три раза вернуть с соседнего участка и один раз поймать при попытке бегства из садика, съедает за обедом больше, чем Наденька, просидевшая всю прогулку в песочнице.

!!!

Предлагая ребенку разнообразную и разноцветную еду, помните про тонкий психологический момент: главное – не начать уговаривать! Лучше позвольте ему проголодаться. Чтобы у ребенка вырабатывалось нормальное отношение к еде: «Еда – это то, что утоляет голод», и оно не трансформировалось в убеждение: «Еда – это то, чем постоянно досаждают родители». Когда еда ассоциируется только с позитивными моментами, аппетит гораздо лучше.

А если еще и привлекать ребенка к процессу приготовления, дать ему возможность творить на кухне, экспериментировать с ингредиентами, выбирать продукты для ужина в магазине, то у маленького гурмана вообще не будет проблем с аппетитом.

Степа. Психосоматика

У Степы не было проблемы с аппетитом. Есть он хотел. Но не мог. Степина адаптация была осложнена рвотными позывами. Такое тоже бывает, но очень редко. В остальном все как у многих – плачет при расставании, не выпускает из рук платочек, повторяет: «Скоро за мной папа придет?», ходит хвостиком за воспитателем.

Но Степа не мог в садике кушать. Совсем. Бывает, что первое время ребенок отказывается от еды. Переживает так, что не чувствует голода. Но потом привыкает и начинает есть. Обычно даю рекомендацию первое время кормить малыша завтраком дома, потому что слезы расставания мешают жевать и глотать. Либо приводить в садик как минимум за полчаса до начала завтрака. Тогда к завтраку стресс расставания забыт, а чувство голода, напротив, все настойчивей о себе напоминает.

Степу дома с утра не покормили, зная по опыту старшей сестры, что так ребенок лучше поест в садике. Но Степа, хоть и ребенок тех же родителей, другой, и механизмы адаптации у него другие. Степа был голоден, но так сильно расстроен расставанием с родителями, что не мог глотать. Еда вставала поперек горла, Степа давился, начиналась рвота. Договорились с родителями, чтобы завтра покормили дома с утра. На следующий день Степа со всеми ребятами садится за стол завтракать. Творожная запеканка выглядит как маленький тортик. Очень аппетитно. «Я хочу это!» – говорит Степа. Отправляю маленький кусочек ему в рот. Снова давится до рвотных позывов. На третий день Степу оставляют в садике до обеда. Жду обеда, тревожно, сможет ли он поесть в обед. Нет. Давится. Рвотные позывы. Ладно, ничего страшного, сейчас дома поест.

Обговариваем с родителями, что забирать ребенка до сна будут до тех пор, пока он не сможет кушать. Главное – верить, что все наладится. Ни в коем случае не обсуждать эту проблему при ребенке. Вообще не обсуждать садик, не акцентировать внимание на пребывании в садике. Садик и садик. Ну, ходит ребенок в садик. Все ходят в садик. Сестра тоже в садик ходила. Обычный этап в жизни ребенка. Родители второго ребенка, как правило, более спокойные и уверенные. Если бы такие рвоты начались у первенца, вероятно, на этом адаптация к садику была бы закончена с приговором «несадичный ребенок».

!!!

Мое мнение: «несадичных» детей не бывает. Бывают дети, которым нужно больше времени для привыкания и больше внимания. Садик – это социум. С социумом рано или поздно в той или иной степени придется взаимодействовать любому человеку. Если бы не было закона об обязательном среднем образовании, то «нешкольных» детей, которые не смогли адаптироваться к школе, было бы так же много, как «несадичных».

Задача – сделать Степу «садичным» ребенком. Всего лишь нужно убрать его рвоты. Мы с родителями Степы не лечим рвоты. Как и во всех психосоматических случаях, работать нужно с причиной, а не симптомом. Мы вообще не обращаем на рвоту внимания, не говорим про нее при ребенке, как будто нет этой проблемы. Но стараемся, чтобы Степе в садике стало хорошо.

Родители знают про постоянство, про режим, про ритуалы. Каждое утро в одно и то же время папа приводит Степу в садик. Степа машет папе при расставании в одно и то же окно. При этом Степа плачет, но каждый раз все меньше и меньше.

Вместе с ребятами Степа садится за стол. Есть правило: хочешь ты кушать или нет – все равно садишься за стол. Садик – место строгой дисциплины. Это вызвано прежде всего соображениями безопасности детей. Когда все одновременно за столом – все под присмотром воспитателя. Никто в это время не кувыркнется с кровати в спальне, не кинется под ноги нянечке с кастрюлей горячего кофейного напитка. К тому же «Не хочу кушать», сказанное среди игрушек, часто превращается в хороший аппетит за столом. Степа садится за стол со всеми ребятами. Но только пьет. Кушать не может.

Началась третья неделя адаптации. Я придумываю попробовать напоить Степу с ложки. Пить ведь он может. Рвотная реакция идет на еду. Или на ложку? Чуть-чуть кофейного напитка на чайную ложку, вливаю в рот, еле-еле касаясь ложкой губ. Проглотил. Нормально. Еще раз. Полную ложку и чуть дальше в рот. Нормально. Так мы с ложки выпиваем весь кофейный напиток. В обед так же с ложки выпиваем бульон из супа. Я очень рада такому прогрессу.

На следующий день за завтраком я подсаживаюсь к Степе. Начинаю «кормить» кофейным напитком. Потом развожу кашу кофейным напитком до безобразно жидкого состояния, утешая свои попранные эстетические чувства мыслью: «Все равно в желудке все перемешается». Так, что можно не жевать. Жидкая

каша съедается Степой без рвоты.

В обед давлю немного картошки из супа и развожу бульоном. Съел. На следующий день Степа уже ест неразведенную кашу. В обед просит только бульончик, но соглашается накрошить в бульон хлеб. Я умышленно отвлекаюсь на других детей. Степе надоедает ждать, когда я освобожусь и покормлю его. Голодный Степа берет ложку и начинает кушать сам.

Победа! Спасибо родителям за их спокойную уверенность, за доверие воспитателю. На завтрак Степа уже спокойно все ест сам.

!!!

Искусство маленьких шагов с детьми всегда срабатывает. Главное – не форсировать события, не ждать быстрых результатов, не паниковать, а найти и выдержать тот размер шага, с которым ребенку удобно будет двигаться к цели.

Настя. Опять кашель

Настя ко мне в группу не ходила. Она вообще пошла в садик тогда, когда я уже перестала работать воспитателем и начала работать психологом. Бывшая коллега посоветовала родителям девочки обратиться ко мне за консультацией.

Адаптация Насти осложнялась частыми заболеваниями. Кашель. Частый, длительный, не прекращающийся. Максимум, который Настя могла проходить в садик, – четыре дня. На пятый начинался кашель, с которыми нельзя было идти в детский сад.

Лечение было симптоматическим, серьезных причин для кашля врачи не находили. Однако мама пугалась: «Ребенок опять простыл». Мама звонила воспитателю и выясняла, не забыли ли они вчера на прогулку надеть вторые штанишки, было ли завязано горло шарфиком. А может быть, забыли форточки закрыть после проветривания? Или дети руки холодной водой мыли? Да, когда ребенок идет в детский сад, он может первое время часто болеть из-за многочисленных контактов с другими детьми.

Но Настин случай выходил за рамки обычного. Слишком часто.

Мы рисуем с Настей. Рисуем маму, папу, саму Настю, любимую собачку, любимую игрушку. А потом я предлагаю Насте нарисовать садик. Настя отказывается. Я уговариваю: «Мне очень хочется посмотреть, как выглядит твой садик. Я когда-то очень давно там была. Мне интересно, вдруг он с тех пор сильно изменился?» Настя рисует садик. Сама, наверное, не замечает. Я замечаю, что в процессе рисования садика Настя начинает подкашливать.

Мы играем с Настей в детский сад. Строим его в песочнице. Вот тут будет группа, тут спальня, тут воспитатель детей встречает, тут участок, где все гуляют. Я предлагаю Насте выбрать игрушку, которая ей больше всего нравится. Розовый пони. Мы его пока откладываем в сторонку. А теперь нужно выбрать игрушку, которая будет воспитателем. Настя выбирает жирафа. А теперь остальных детей и их родителей. Благо игрушек много и можно подбирать похожие парочки. Вот маленький бегемотик – сынок, вот большой бегемот – мама.

Мы играем, как мама приводит бегемотика в садик, как они здороваются с воспитателем. Потом мама-лев приводит в садик своего львенка. Процедура приветствия повторяется. Воспитатель-жираф устами девочки назидательным тоном говорит: «Здравствуй. Мой ручки и иди за стол». В интонации Насти я

узнаю свою коллегу. Постепенно группа нашего детского сада пополнилась собачкой, медвежонком, динозавриком. Всех приводили мамы, всем было сказано: «Мой ручки и иди за стол».

Настала очередь пони. Большой фигурки пони у меня не оказалось, поэтому роль мамы пони сыграла белая лошадка. Но в случае с пони все пошло совсем по другому сценарию. (Думаю, надо объяснить читателям, что когда ребенок выбирает игрушку, которая больше всего нравится, происходит идентификация себя с этой игрушкой.) Итак, маленькая розовая пони подходит к воспитателю-жирафу и говорит: «Здравствуйте, я сегодня к вам не могу идти, потому что кашляю. А еще у меня температура. И я пойду в больницу». Вот. Получено наглядное подтверждение от девочки, что все ее болезни – психосоматической природы от нежелания ходить в садик.

Диагностику провели. Теперь нужно начинать терапию. Изменения, происходящие в процессе терапии в пространстве песочницы, потом переносятся на реальную жизнь. Задача: убедить пони зайти в группу детского сада. Процесс был нелегким. У пони находились сотни аргументов, чтобы не заходить в группу. Но жираф на каждый аргумент находил контраргумент, включая рассказ о целебном чае, который в садике все пьют на завтрак, потому что этот чай снимает любые болезненные симптомы.

Если кашель Насти – это психосоматика, то причин для пропуска садика нет. Было решено водить ребенка в садик даже при наличии кашля, пока не появятся другие симптомы, такие как насморк и высокая температура. Коллеге, конечно, пришлось объяснять другим родителям, почему кашляющий ребенок находится в группе. (Она предпочла говорить, что кашель у ребенка аллергический, а не психосоматический.) Когда Настя поняла, что кашель больше не является возможностью сидеть дома, он перестал обслуживать ее желание, он стал не нужен. Прошел сам собой. Без длительных перерывов «на лечение» адаптация пошла намного легче.

Если заболевание случилось не психосоматическое, а очень даже инфекционное, то оно требует изоляции из детского коллектива и проводимого лечения. А после болезни ребенок **не хочет идти в садик. Так отчаянно не хочет, что создается впечатление, что адаптация начинается снова, с нуля. Что может помочь в этом случае?** Помогает позиция осознанной необходимости. Хочется или не хочется, но идти надо, потому что маме надо на работу. Помогает прием «переключение на позитив»: «А зато, когда я за тобой приду, мы пойдем…» – и далее пообещать ребенку что-то интересное. Это важно, чтобы что-то

интересное вместе с родителями было у ребенка, когда он здоров и ходит в садик.

Часто бывает наоборот: когда малыш с мамой на больничном, они целый день что-то вместе делают, а когда он возвращается в садик, а мама на работу, то маме становится не до ребенка. И тот решает для себя, что болеть выгодно, так как получаешь больше внимания – психосоматическая причина частых простуд. Пусть на больничном будет чуть-чуть скучно. Скучнее, чем когда ребенок ходит в садик. И, находясь на больничном, старайтесь не терять связь с садиком. Каждый день вспоминайте про садик что-то хорошее.

– Можно рисовать картинку, которую принесете в подарок воспитателю, когда ребенок поправится.

– Можно читать интересную книжку и обсуждать, как будет здорово принести ее в садик, чтобы воспитатель прочитала всем детям.

– Можно во время сидения дома изготовить кормушку для птиц, чтобы потом повесить на участке детского сада.

– Можно сшить из старого маминого халата куклу, которую ребенок будет брать с собой в садик и спать с ней в тихий час. Почему из маминого халата? Потому что будет успокаивающая ассоциация с мамой. Кукла будет «кусочком дома».

Только ни в коем случае не угрожайте садиком. Сама приходила в ужас от высказываний некоторых мам, когда лежала со своим ребенком в больнице. «Не будешь пить лекарство, врач из больницы выгонит, и пойдешь в садик!» «Опять ничего не ест… Ничего, скоро в садик пойдет. Там есть заставят!»

Если хотите, чтобы ребенок любил садик, не позволяйте себе подобных негативных высказываний. Угроза «Не будешь пить лекарство – пойдешь в садик» – прямое программирование, что садик – это наказание, это плохо. Лекарство ребенок пить будет, но болеть будет долго, психосоматика поспособствует тому, чтобы ребенку не нужно было ходить в садик.

После Насти в моей психологической практике была еще работа с часто болеющим Даней. Семья Дани жила в ведомственном жилье. Чтобы там жить, нужно было маме ходить на работу. А на работу маме не хотелось. Хотелось сидеть дома и воспитывать Даню. Даня болел, обслуживая мамины потребности. Когда они были с мамой дома на больничном, мама,

переживавшая, что в детском саду с детьми недостаточно занимаются, пыталась наверстать все «недополученное», с утра до вечера играя с ребенком в развивающие игры. Частые заболевания Дани давали маме возможность продолжать занимать ведомственное жилье, формально продолжая работать, а фактически много времени проводить с сыном.

Еще был часто болеющий Вова. В его случае тоже нашлась вторичная выгода от частых заболеваний. Не столько сам Вова был заинтересован в сидении дома, сколько его няня. Няня была с ним с года до двух с половиной лет. Когда семья получила путевку в детский сад, мама предупредила няню, что, как только Вова адаптируется к садику, они перестанут нуждаться в ее услугах, потому что вполне успевают сами забирать его из садика.

Видимо, няне не хотелось менять работу, адаптация Вовы растягивалась на полгода. В игре Вова часто повторял слова няни: «садик – рассадник инфекции». Не думаю, что он понимал смысл этой фразы, но мог считывать послание няни: «Надо болеть, чтобы избежать ужасной участи пребывания в садике». Мама тоже была наслышана от няни об «ужасах, творящихся в детском саду». Няня замечала все и щедро делилась наблюдениями с мамой Вовы. Даже то, что непосредственно Вовы не касалось.

Как один ребенок без варежки вышел на улицу. «Если бы я не сказала, воспитатель бы не заметила!»

Как другой ребенок из раздевалки в туалет босиком побежал. «Это по холодному полу-то!»

Как девочка чихнула в процессе сбора на прогулку. «Там такая скученность детей, а она чихнула. Завтра полсадика опять на больничный уйдет».

«У Вовы после сна глазки красные были. Либо у него аллергия на порошок, которым в садике белье стирают, либо насморк начинается. Может, завтра дома посидеть, понаблюдать за состоянием?»

Мама рискнула и уволила няню, заручившись поддержкой своей мамы, что в случае очередного больничного с Вовой посидит бабушка. Помощь бабушки понадобилась только один раз. Как ни странно, Вова сразу перестал болеть и быстро адаптировался к садику. Потому что у бабушки Вовы не было вторичной выгоды от его частых заболеваний.

Что мешает адаптации

Как понять, что мешает адаптации ребенка? Поиграйте с ним в детский сад. То, что ребенок не может рассказать про себя, он вынесет на игрушку. Что будет происходить с игрушкой в игре? Какой сюжет разыграет ребенок? Игрушка будет бояться злого воспитателя? Игрушка будет испытывать потребность в защите от других игрушек? Игрушка будет стараться избегать сна? Ребенок может активно и с удовольствием проигрывать сцены занятий или прогулки в садике, но замыкаться, переставать играть, как только поступает предложение поиграть в тихий час.

«Давай, сейчас они все спать пойдут?» – предлагаю я трехлетнему Коле. И только что активно играющий ребенок замирает, меняется в лице, прячет игрушку за спину. Становится понятным, что это не просто «Наш ребенок не любит спать в садике», а есть какая-то веская причина для такой нелюбви, связанная с большим эмоциональным дискомфортном у малыша. Для хорошей адаптации важно выяснить эту причину.

Я все-таки уговорила Колю поиграть и в тихий час тоже. «Немножко. В это обязательно надо поиграть. Потому что после тихого часа за игрушками мамы и папы начнут приходить. Как мы можем играть в приход папы и мамы, если тихого часа не было?» И мы играем с Колей. И тигр с соседнего спального места атакует Колиного динозавра. Угроза от какого-то ребенка.

Дальше удалось выяснить уже от воспитателя, что однажды мальчик с соседней кровати больно ущипнул Колю, когда тот спал. С тех пор Коля стал бояться спать на кроватке. Страх повторения боли. Тихий час перестал для Коли быть стрессовой ситуацией, когда его переложили на другую кроватку, подальше от того, кто однажды ущипнул.

Можно рисовать садик. Нет, не предложить ребенку нарисовать садик, а рисовать самим. Как комиксы. Мама рисует, комментирует свой рисунок: «Вот этот человечек будет воспитательницей. Какой мы ее нарисуем? Что она будет делать? Что она говорит?» А ребенок подсказывает: «Она пластилин раздает. Сейчас ребятки лепить будут». Таким образом всплывает ситуация лепки. Видимо, важная для ребенка, раз он про нее вспомнил. Можно обсудить, дать этому внимание: «Тебе нравится лепить в садике? Нарисуем, как ребята лепят? Что мне нужно нарисовать?»

В процессе рисования ребят, которые лепят, ребенок может рассказать волнующие его подробности, например, как кто-то у кого-то отбирал пластилин или как кто-то этот пластилин стал

есть. Художественные способности мамы для этой работы совершенно не важны. С подобной игрой-диагностикой справится даже родитель, убежденный в том, что он «не умеет рисовать». Даже если будет символьный схематичный рисунок, далекий от «похожести», главное – процесс обсуждения, из которого можно получить много информации.

Дениска. Кусочек дома

В семнадцать лет я уехала из родительского дома в другой город, поступив в педагогический университет. Моим первым домом самостоятельной жизни стала комната в студенческом общежитии. Но как дома я себя почувствовала там не сразу, а только после того, как разложила свои вещи, расставила по полочкам любимые безделушки, развесила по стенам постеры, а на окна – привезенные из родительского дома старые шторы, которые когда-то были в моей детской комнате. И посадила цветы в какие-то пластиковые плошки – традесканцию и кактус. Я потом несколько раз переезжала из одной комнаты в другую, но шторы, кактус и традесканцию таскала с собой. Повесила родные шторы на новом месте, кактус с традесканцией на подоконник поставила – и все, чувствую себя как дома.

Другие девочки тоже, чтобы появилось ощущение дома, старались что-то свое привнести в интерьер. Кто ремонт затевал, кто фотографии любимых развешивал над кроватью, кто предлагал полочки перевесить и перестановку сделать, кто салфеточку на тумбочку вышивал, кто любимый плед из дома привозил. У каждой девочки была внутренняя потребность каким-то образом пространство комнаты преобразовать, наполнить своей энергией, без чего было «вроде нормально, но как-то неуютно».

Ребенку, чтобы почувствовать в стенах детского сада себя как дома, тоже нужно что-то свое привнести, организовать пространство. Нужен «кусочек дома». Часто для этой цели рекомендуют принести в садик любимую игрушку. Это хорошо, но не всегда достаточно.

Кусочком дома, кстати, может быть не только игрушка. Дети в качестве «кусочка дома» могут выбрать и любимую книжку, и любимое полотенце с зайчиком, которое хранят под подушкой, и даже мамину визитку, которую не выпускают из рук во время прогулки. Но чтобы в садике стало именно уютно, нужно еще преобразовать пространство. Конечно, ремонт и перестановку ребенок сделать не сможет, но сможет украсить шкафчик или кроватку по своему вкусу. Я рекомендовала родителям выбрать вместе с ребенком наклейки и прилепить на дверцу шкафчика с внутренней стороны. На кроватки мы крепили фотографии родителей.

Сейчас в продаже есть замечательные декоративные наклейки, которые не оставляют следов при отклеивании. Можно договориться с воспитателем, чтобы на период адаптации ребенка

такая картинка повисела на стене. Если купить, например, две одинаковых картинки (одну для дома, другую для садика), то в садике будет картинка «как дома». Для ощущения «как дома» в некоторых случаях родители даже приносили свою ложку, свою подушку для ребенка. И любимую книжку, чтобы воспитатель ее почитал перед сном.

Но не во всех случаях эти рекомендации в точности срабатывают. Важно понимать, что я лишь задаю вектор, направление мысли, а верное решение родители могут придумать только исходя из особенностей своего ребенка. Например, мальчику Дениске мама тоже купила наклейки, чтобы украсить шкафчик. Но Дениска отказался клеить наклейки. Положил в пакет и носил с собой. Этот пакет для Дениски был кусочком дома. В пакете лежали запасная одежда, игрушки из дома, носовые платочки, влажные салфетки – все то имущество, которое обычно лежит в шкафчике. Дениска все носил с собой. С этим пакетом он не расставался. Когда ел, пакет ставил рядом, возле стульчика, и спал в обнимку с пакетом. Спал он, надо сказать, первые два месяца в одежде. Он не давал себя раздевать. И даже панаму отказывался снимать. Как будто панама и одежда играли роль защитного панциря. Так и спал: одной рукой придерживая панаму, а другой обнимая пакет с вещами из дома.

Мама рассказала, что Дениска очень любит природу: растения, животных. «Прямо юный натуралист какой-то». Прекрасно. Значит, освоение пространства садика Дениска может начать с живого уголка. У нас в живом уголке были попугайчики и кролик. Дениска с мамой стали каждое утро носить кролику морковку и травку. Потом принесли в садик пару цветочков в горшках – детки взрослых домашних растений. Дениска сам отщипывал отводки, следил, когда прорастут корни, помогал маме посадить цветы. Прирученные кролики, выращенные цветочки на подоконнике в группе стали своими. Ракушки, привезенные Дениской с моря, где он отдыхал с папой и мамой, украсили наш уголок природы. Дениска часто подходил и перебирал их. Ракушки отсылали к приятным воспоминаниям, успокаивали. Освоение пространства состоялось. Через пару недель Дениска согласился в тихий час переодеться в пижамку. Адаптация в целом длилась два месяца. Но панамку под подушкой Дениска держал еще долго.

Когда оставить на целый день?

Меня умиляют сайты о дошкольниках с четкими графиками адаптации: сколько часов находиться в садике в первый день, сколько в последующие и с какой недели можно оставить на полный день. Мне смешно от этих оторванных от реальной практики рекомендаций. Дети все разные. Когда родители приводят в первый день ребенка и задают мне вопрос: «На сколько часов сегодня можно оставить?» и «Когда на целый день?», я задаю встречный вопрос: «А когда вам надо на целый день?» Есть ли какие-то сроки? Часто бывает, что мамы говорят конкретные сроки. День-два, или неделя, или месяц – это связано с датой выхода на работу. И тогда «пляшем» от этой даты. Если день, два – критичные сроки, значит, будет резкое погружение. Если время «терпит», то можно ориентироваться не на дату, а на состояние ребенка. И тогда я говорю: «Пока не знаю, посмотрим». Не знаю, как поведет себя ребенок, оставшись без мамы. Посмотрим на его реакцию.

В первый день я прошу маму или кого-то из родственников ребенка быть где-то поблизости, чтобы при необходимости забрать ребенка в течение получаса после моего звонка. На случай длительного непрекращающегося плача. А дальше все зависит от динамики. Важно замечать все малейшие изменения. Плачет чуть меньше, идет на контакт с воспитателем, замечает игрушки, взаимодействует с ребятами и так далее – показателей адаптации много.

Показатели того, что ребенка уже можно оставлять до вечера

1. Ребенок идет на контакт с воспитателем
2. Периоды непродолжительного плача сменяются периодами игр, проявляет интерес к игрушкам.
3. Ребенок что-то съедает за обедом. Хотя бы компот с хлебом.

Схема хорошей постепенной адаптации

1. Приходить с мамой на вечернюю прогулку. Именно на вечернюю, когда за другими детьми приходят родители. Во-первых, остальные дети уже знают, что скоро за ними тоже придут родители, и спокойно воспринимают чужую маму на участке. Во-вторых, новичок видит, что за всеми, кто находится в садике, приходят родители. Это наблюдение помогает справиться со страхом быть оставленным в садике навсегда.

2. На 5–10 минут оставить ребенка с воспитателем на участке («Мама сходит в туалет и быстро вернется»). Но только после того, как малыш пошел на контакт с воспитателем. Кто-то в первый же день может остаться, кто-то через неделю.

3. Вечерняя прогулка. С воспитателем на участке на полчаса. Как правило, половину детей к тому времени уже забрали, у воспитателя есть возможность уделить новичку больше внимания.

4. Зайти с ребенком в группу, изучить обстановку, посмотреть игрушки, поговорить, настроить ребенка, что завтра утром он придет сюда.

5. Утром привести ребенка до завтрака, объяснить, что мама придет к нему на прогулку.

6. На второй день, в зависимости от прошлого дня, можно опять прийти за ребенком на прогулку либо забрать уже после обеда.

7. Несколько дней забирать после обеда. Если все нормально – оставить на сон. «Все нормально» – это значит, ребенок не плачет все время пребывания в садике, общается с воспитателем, может отвлечься на игры, кушает в обед.

8. 1–2 раза забираем сразу после сна.

9. Оставляем ребенка в садике до вечера.

Как вы понимаете, вариант примерный, идеализированный. Схема может быть совершенно другой, потому что зависит от множества факторов:

- От внутреннего режима садика. Например, не во всех садиках детей водят на вечернюю прогулку.
- От количества воспитателей, работающих на группе. Может быть один воспитатель, а может быть два, и тогда ребенку нужно привыкать к двум новым людям. Может быть вообще каждый раз новый воспитатель, потому что проблема кадров, на группе пока нет своего педагога, и эту функцию выполняют остальные сотрудники садика по очереди. Тогда надо искать какую-то другую константу – то постоянное, на что можно

опереться. Например, воспитатели каждый день разные, а няня на группе одна и та же. Тогда лучше, чтобы ребенок привыкал и шел к няне.

● От сроков выхода на работу мамы. Часто бывает, что есть два дня – и все тут. Больше мама не может забирать ребенка раньше, чем после ужина. Тогда – сразу в группу и до обеда.

● От адаптационных возможностей ребенка. Порой случается, дети в первый же день сами просят оставить их в садике до вечера. С бабушкой Вероники в первый день договорились, что она позвонит через два часа, чтобы узнать о состоянии ребенка и когда за ней приходить. «Все прекрасно. Приходите после обеда». Но после обеда Вероника не захотела идти домой: «Бабушка, пожалуйста, я хочу остаться спать в садике». Обычно так бывает в возрасте 3,5 лет и старше, когда уже гораздо интересней играть со сверстниками, чем с бабушкой.

Проблемы, связанные с горшком

Иногда дети в садике начинают справлять нужду в штаны, хотя дома давно освоен горшок, и подобных проблем не возникает. Но то дома, а тут садик. Непривычная среда, чужие люди, незнакомый горшок. А может быть, даже и не горшок, а маленький унитазик. Ребенок от стресса напряжен настолько, что не позволяет себе расслабиться, в том числе и на физическом уровне. Иными словами, ребенок терпит. Терпит, терпит, а потом случается авария. Потому что возможности его терпения ограничены. На первое время пусть будет в шкафчике запас штанов. Это «первое время» может длиться до месяца. Здесь очень многое зависит от воспитателя. Чем быстрее он войдет в доверие к ребенку, тем скорее решится проблема мокрых штанов.

Не ругайте малыша. В очередной раз забирая из садика пакет с мокрыми штанами, нужно терпеливо и спокойно объяснять: «Какать и писать надо в унитаз. Штанишки мокрые. Плохо, неприятно. Хорошо, когда сухие. Надо проситься в туалет. Обратись к воспитателю, она поможет».

Не обвиняйте воспитателя. Ей тоже от этой ситуации несладко. Не делайте выводов, что она не водит ребенка в туалет в течение дня. Скорей всего, водит. Есть режимные моменты, когда всех детей в обязательном порядке водят в туалет: перед занятием, перед прогулкой, перед сном, после сна. Просто конкретный ребенок может сопротивляться. И даже если его посадили на унитаз, он будет продолжать терпеть. Но только выйдет на улицу – и все… терпение кончилось…

Бывает наоборот. Ребенку в садике комфортно, он в восторге от обилия новых игрушек, с увлечением играет с ребятами, про дом и маму не вспоминает. А штаны все равно намокают… Заигрался, забыл сходить в туалет. Радостное перевозбуждение снижает функцию контроля. Здесь выход один: воспитатель должен почаще напоминать про необходимость посещения туалета, отводить за руку к унитазу.

Бывает так, что ребенок исправно справляет малую нужду в унитаз, но какает в штаны. Терпит, не хочет какать в садике, надеется дождаться родителей, чтобы они помогли ему с этим справиться. Ведь потом как-то надо еще и попу вытирать. Это тоже вопрос доверия воспитателю.

Для этого я даже исключила обращение по отчеству в ясельной группе. Малышам, во-первых, трудно выговорить «Анна Александровна», а во-вторых, непривычно, ведь до прихода в садик они всех звали только по имени. Адаптация к садику – и

без того сложный период для малыша. Не надо дополнительно усложнять введением в обращение отчества. Малышу привычней, комфортней обращаться просто – Аня. Это способствует установлению контакта и облегчает адаптацию.

По этой же причине я предпочитаю Ты-обращение, а не Вы-обращение к педагогу ясельной группы. Обращение на «Вы» уместно, когда надо подчеркнуть дистанцию, субординацию, авторитет педагога. Но не в этом нежном возрасте. Какая может быть дистанция и субординация, если нужно ребенку вымыть попу, подтереть сопли, сменить мокрые трусы. В этих вопросах субординация и официоз только мешают.

Взрослые ведь тоже неохотно посвящают начальство в подробности интимной жизни. Если они и могут обсуждать с директором геморрой, то только тот, который вызван новыми требованиями по договору, а не тот, который внезапно «зацвел» в интересном месте…

В интересах ВыАнныАлександровны снизойти до уровня панибратского «Аня», и тогда никто из группы не будет стесняться чужой важной тети и какать в штаны, спрятавшись за шторку…

Пройдет год, и ребенок, уже владеющий всеми навыками самообслуживания в вопросах гигиены, легко перестроится на новые правила обращения к педагогу. Проверено. А пока дети маленькие, мне лучше слышать звонкий детский голос из туалета: «Аня! Вытри мне попу!», чем ходить по группе, обнюхивая детей, определяя, в чьих штанах появился «клад», источающий характерный запах. Наваливший в штаны ребенок никогда не признается в этом. Если у педагога слабое обоняние, вам остается только догадываться, сколько времени ребенок носил в штанах «продукт творчества». Если у малыша есть какие-то особенности, связанные с процессом дефекации, расскажите воспитателю. Например, тяжелые запоры в анамнезе, вызывавшие болезненные ощущения при дефекации. Мама всегда была рядом и держала за руку. В результате у ребенка закрепилась привычка: когда он какает, его надо держать за руку. Я готова первое время держать за руку. Только, малыш, договариваемся не какать в штаны.

Принесите в садик упаковку влажных салфеток. Ими лучше ликвидировать последствия «аварий». Дети пугаются, когда их ставят в ванну для подмывания, няня, как врач на осмотре, надевает перчатки, а вокруг разные ведра и швабры.

В очередной раз забирая из садика вместе с ребенком пакет с грязными штанами, вспоминайте фразу из притчи про кольцо царя Соломона: «Все проходит, и это тоже пройдет».

С вхождением в обиход одноразовых подгузников порой у родителей и педагогов возникают разногласия по поводу их использования у детей младшей группы. То родители решили отказаться от подгузников, а воспитатели требуют их наличия, потому что ребенок еще на горшок не просится. То наоборот, родители еще не хотели от них отказываться, а воспитатели настаивают, что пора прекращать. Как лучше? Как договоритесь. Важно именно договориться, взвесить все аргументы за и против, прийти к решению, которое будет устраивать обе стороны. Если решение принято без качественной аргументации, а только при давлении одной стороны, то вторая будет испытывать недовольство, раздражение, что отразится на эмоциональном благополучии ребенка. Я бы исходила из того, что ребенку привычней, безопасней. Если он до садика всегда ходил в подгузнике, не надо одновременно адаптировать его к садику и отучать от подгузников – двойной стресс. Пусть сначала привыкнет к воспитателю, к детям, к порядкам, существующим в садике, а потом уже к отказу от подгузников. Либо наоборот, если «время терпит», сначала отказ от подгузников, а уже потом адаптация к садику – такая последовательность идеальна, но не всегда график выхода на работу мамы позволяет ждать момента освоения горшка.

Ситуация: мама категорически против того, чтобы ребенок в год и восемь месяцев выходил на улицу без подгузника, так как сам он пока не просится на горшок и во время прогулки может случиться «авария». Воспитатель же настаивает на том, что ребенку просто необходимо гулять без подгузника, а иначе он не научится ходить на горшок. Можно с уважением отнестись к рвению педагога в деле освоения ребенком горшка, но последствия такого рвения для малыша – это прогулка на улице зимой в мокром комбинезоне. Лично я понимаю, почему мама против. На мой взгляд, лучше решать задачи последовательно, чтобы не создавать ребенку дополнительный стресс и не рисковать здоровьем ребенка. Не надо одновременно приучать и к садику, и к прогулкам без подгузника. Тем более, у воспитателя на участке всегда возникает сложность с моментальным переодеванием описавшегося ребенка. Чтобы одного ребенка увести переодеваться в группу, нужно остальных оставить без присмотра, а это большой риск. В лучшем случае, при хорошей организации работы, ребенка можно передать помощнику воспитателя, позвонив ей на мобильный телефон с указанием: «Встречай ребенка, надо переодеть, сейчас доведу его до входной двери». Но по рассказам родителей, читающих мой блог, я с сожалением вынуждена констатировать факт, что так поступают

не во всех садах. Родители жалуются, что им приходилось вечером уводить с прогулки мокрого ребенка. Мысль о том, что он на прогулке рискует замерзнуть, никак не добавит маме спокойствия и адаптацию не облегчит. Поэтому пусть малыш сначала привыкнет к садику, к педагогу, а приучение к горшку станет новой ступенькой в его развитии. Тем более, что к тому моменту уже наступит весна, на улице потеплеет, одежды на ребенке будет меньше и процесс переодевания в случае аварии ускорится.

Детский сад и грудное вскармливание

С современной тенденцией длительного грудного вскармливания при адаптации к детскому саду возникают новые вопросы: «Как правильно? Сначала адаптировать ребенка к детскому саду, а потом отлучать от груди или наоборот?»

Главное – ни в коем случае не одновременно, чтобы не было наложения стрессов. При принятии решения учитывайте возраст ребенка, частоту прикладывания к груди, способность ребенка обходится без груди, свои возможности продолжать грудное вскармливание. Если маме хочется уже вот-вот еще чуть-чуть и свернуть ГВ, то лучше сначала свернуть, потому что адаптация может затянуться на несколько месяцев.

Существенно осложняет адаптацию к детскому саду только привычка ребенка получать грудь по первому требованию, в любое время, в любом месте. Упал – получил мамину грудь. Расстроился, заплакал – получил мамину грудь. Устал, захотел спать – получил мамину грудь. И засыпает ребенок исключительно возле маминой груди. Другие механизмы успокоения, утешения у ребенка при этом не появляются. В детском саду, когда он упал, расстроился, устал – он закономерно захочет мамину грудь, потому что не знает другого способа утешения. А мамы рядом нет… Важно, чтобы ребенок мог успокаиваться не только через мамину грудь, а и через другой контакт:

- спокойная беседа со взрослым;
- подержаться за руку;
- посидеть, обнявшись;
- поглаживание по спине;
- покачивание на коленях.

Если же ребенок еще до садика привык получать грудь только дома, только перед ночным сном, а днем засыпает с няней или бабушкой, то продолжающееся ГВ не будет являться фактором, препятствующим адаптации. Никто в садике не заметит, что ребенок все еще на ГВ, если он не будет причитать на прогулке «титю хочу», не будет сдирать с пришедшей мамы блузку, яростно добираясь до груди, не будет «сисю кушать» на глазах изумленных одногруппников, которые от груди уже давно отвыкли, и не менее изумленных пап, пришедших за своими

детьми.

Я не являюсь адептом очень длительного грудного вскармливания, но в «холивары» по поводу сроков отлучения предпочитаю не вступать. Считаю, что это личное дело каждой мамы. До тех пор, пока это не перерастает в гордыню, идею сверхценности и не нарушает границы личности других людей осуждением и превознесением своего ребенка над остальными: «Мой Федечка такой спокойный и добрый, потому что он дольше всех получал мамино молочко. А другие дети у вас в группе какие-то агрессивные». Могу лишь посоветовать не кормить ребенка непосредственно в помещении детского сада. В два-три года малыш уже может потерпеть до дома или до машины. Чтобы не ставить педагога в ситуацию конфликта лояльностей. Среди родителей группы найдутся те, кто поддерживает длительное ГВ и считает нормальным кормление в общественных местах. Но также найдутся и те, кто будет возмущен тем, что это происходит в детском саду. Свое возмущение они, скорее всего, понесут воспитателю, ставя его перед выбором: кого поддерживать? Либо начнут препираться друг с другом на глазах детей, что никак не улучшает микроклимат в группе и не способствует адаптации.

Друзья и как их обрести

Вообще, хорошо, когда родители детей друг с другом дружат. Когда дружат родители, детям легче подружиться. Идти туда, где тебя ждет друг, гораздо веселее, чем идти туда, где тебя никто не ждет. Садик в глазах ребенка обретает особый смысл, когда там появляется верный соратник по играм. Но произойдет это не раньше, чем взрослые научат ребенка играть вместе и устанавливать связи.

У меня был интересный опыт открытия группы трехлеток с нуля. Только что построенный садик ждал своих первых посетителей. Я с ужасом думала, каким будет завтрашний день, как я справлюсь с десятком ревущих новеньких (хорошо, что не сразу все двадцать). К моему облегчению, в первый день пришли не десять, а всего восемь детей. А к моему удивлению, среди них не было ни одного ревущего. Дети заходили в группу, обнимали друг друга, брались за руки и с азартом шли знакомиться с новой обстановкой, новыми игрушками. Как оказалось, все дети были из ближайшей новостройки и хорошо друг друга знали. Гуляли в одном дворе, наблюдали за строительством садика: «Нашему садику уже крышу делают! Скоро все вместе в садик пойдете!» Вместе ждали, когда же садик откроется. Ходили друг к другу в гости. Иногда взрослые оставляли ребенка в гостях у соседей, чтобы сбегать по своим делам, пока дети играют. Мамы между собой дружили, частенько собирались с детьми и вместе ехали в торгово-развлекательный центр или кукольный театр. Ребенок пришел первый день в садик, но там все давно знакомые, с которыми он уже не раз имел опыт проводить время без мамы. А тут еще и новые игрушки. Ух ты, как интересно. Когда пришло время уходить из садика (в первый день все были только до обеда), некоторые дети просили маму еще остаться.

Это, конечно, вариант, который сложно реализовать при адаптации в любом другом садике. Но кое-что из этого опыта заимствовать можно. Можно познакомиться с другими родителями, договориться где-нибудь погулять. В выходной можно вместе с детьми куда-то съездить, посетить веселое мероприятие. Чтобы было легче родителям пойти на контакт друг с другом, достаточно периодически проводить в группе семейные праздники с чаепитием и неформальным общением или устраивать субботники на участке. Совместный труд сближает. Собрались папы с лопатами, построили горку на участке, а потом договорились вместе покататься на катке. Естественно, с детьми. Я понимаю, что это непросто, что требуется выкроить дефицитное

время, пересмотреть свои планы. Что личной мотивации на общение с какими-то чужими людьми может не быть, своих друзей хватает. Но ребенку будет легче, если вы поможете ему подружиться с детьми из группы.

– Мой ребенок в группе ни с кем не дружит. Это такая проблема! Не просто не дружит, а даже не разговаривает. Воспитатель говорит, «букой ходит», только свою игрушку обнимает, – жалуется мама на консультации.

– А вы с кем-то из родителей группы дружите? Или хотя бы общаетесь?

– Ой, что вы, там такой контингент. Вообще не знаю, как с ними можно общаться. И о чем? Я вижу, что мы совершенно разные по менталитету, ничего общего.

– Если вы считаете, что у вас нет ничего общего с другими родителями и сама мысль об общении с ними вызывает неприятие, то каково вашему ребенку находиться в обществе их детей и пытаться установить дружеские связи? Вы представьте, он подружится, его пригласят в гости на день рождения, вам придется идти и общаться с этими людьми. В готовы? Возможно, что ребенок, избегая общения с другими детьми, обслуживает ваши интересы, вашу неготовность к контактам.

– Что же мне делать?

– Либо менять детский сад на тот, в котором вас будет устраивать контингент, вы сможете общаться с родителями. Либо оставаться в этом садике, но поменять отношение к окружающим людям. Постараться разглядеть в них черты, которые вам симпатичны. Перекидываться хотя бы парой фраз при встрече, чтобы ребенок видел, что мама общается, а то похоже, что вы тоже, выражаясь словами воспитателя, «букой ходите».

!!!

Если вам в какой-то среде некомфортно, то мало шансов, что ребенку там понравится. Ребенок считывает эмоциональное состояние родителей и их отношение. Не осознает, но чувствует.

Если вы зашли в садик и вам хочется быстрее убежать из этих стен и от этих людей, то не стоит оставлять там ребенка. Либо менять место, либо работать над своим отношением. Популярная нынче мысль о том, что все перемены начинаются внутри себя, в этом случае тоже работает.

Если нужно сплотить детский коллектив, то на выручку

приходит совместное творчество. Когда малыши взаимодействуют в пространстве одного листа, им потом легче взаимодействовать друг с другом и в игре. Я часто в свободное от занятий по образовательной программе время организовывала процесс так, чтобы все дети рисовали вместе на одном большом листе. Каждый по дереву – лес. Каждый по цветочку – поляна. Каждый по дому – город. Еще рисовали лоскутный коврик: на раскатанных старых обоях я заранее рисовала контуры лоскутков, которые дети красками раскрашивали в разные цвета. С таким заданием даже трехлетки справлялись. В период адаптации к детскому саду я замечала, что после таких практик совместного творчества новенькие дети начинают общаться, играть с другими ребятами. Как будто взаимодействие, начавшееся на пространстве листа, переходит в реальность.

Кстати, если мы не рисуем, а все вместе строим огромный дом или целый город из конструктора, то эффект такой же. Каждый по кирпичику – готов огромный дом, каждый по мазку – картина. Так формируется командный дух: «Вместе – мы сила!»

А как помочь ребенку в адаптации, если вы не воспитатель и организовать совместное творчество детей из группы не можете? Даже в этой ситуации можно найти решение. Например, принести в садик скатерть-раскраску. Если ее расстелить на полу, то раскрашивать могут все дети группы одновременно. Принести несколько коробок мела, и тогда на прогулке всей группой можно раскрасить участок тротуара. Еще можно рассказать о идее совместного творчества воспитателю, спросить ее мнение, предложить помочь с материалами и заготовками.

Хорошо ли ребенку в детском саду?

Как это понять, если малыш еще плохо разговаривает или вообще не хочет говорить про садик? Воспитатель успокаивает, что все нормально, но при этом у мамы остается тревога. Почему ребенок с нежеланием идет в садик? Только ли потому, что дома с мамой лучше? Или не нравится педагог или дети обижают?

Рисунок расскажет правду

Дома родители могут самостоятельно провести диагностику и понять, хорошо ли чувствует себя ребенок в детском саду. Самое простое для ребенка четырех лет, уверенно держащего в руках карандаш, предложить нарисовать детский сад. Этой инструкции на первом этапе достаточно. Дальнейшие разъяснения, что, как и где рисовать, будут мешать диагностике. Идеальный вариант, если ребенок нарисует себя, держащимся за руки с другими ребятами. Нарисует рядом педагога. И все улыбаются. Даже если это момент занятия, и дети нарисованы за партами – все равно улыбаются. Понятно, что оцениваем мы не красоту и правильность рисунка и не умение рисовать, а общее настроение от рисунка, яркость выбранных цветов, размеры объектов, наличие позитивной символики (солнце, радуга, цветочки, птички). Если ничего не понятно из изображения, внимательно слушайте комментарии ребенка и делайте выводы по ним.

Негативные факты

● Если ребенка не окажется на рисунке. При этом есть педагог, есть другие дети, а его нет. Сигнал: «Меня игнорируют» или «Я не хочу там быть».

● Если ребенок в стороне от всех или даже напротив всех. Например, в рисунке есть некий элемент, визуально отделяющий ребенка от коллектива. Это прямое указание на имеющийся конфликт.

● Если педагог нарисован с большим круглым ртом (кричит, однако…). ***Исключение***: урок музыки и все поют.

● Если у детей огромные руки и прорисованы зубы – агрессия. На потенциальную опасность, исходящую от других, указывает также обилие в рисунке остроконечных элементов. Опять же есть ***исключение***, которое стоит учесть: если у ребенка происходит смена молочных зубов, и в момент рисования ребенок испытывает боль от прорезывания нового зуба, то телесный дискомфорт тоже может проявиться в детском рисунке в виде зубчиков. Такие зубчики не стоит трактовать как агрессию.

● Если вообще не будет никого на рисунке, а только здание или стены и мебель. Это формальный подход к выполнению задания. Иными словами, рисунок на «отвяжись», без желания углубляться в детали и события. Возможно, потому что садик воспринимается, прежде всего, как здание, а не как коллектив детей. А возможно, что с коллективом связаны болезненные

переживания, которые вытесняются. Недавно у меня на консультации девочка семи лет нарисовала детский сад – серый дом с черными окнами-решетками и больше ничего. Обилие черного цвета в рисунке при наличии карандашей других цветов – сигнал того, что в садике некомфортно. ***Исключение***: просто в данный момент у ребенка плохое настроение, никак не связанное с садиком. Чтобы избежать двойственного понимания, не проводите диагностику, когда ребенок явно не в духе.

Даже при формальном подходе, когда нет персонажей, а есть только изображение здания детского сада снаружи, можно сделать некие выводы о пребывании ребенка в этом учреждении. В этом случае имеет значение, какая на рисунке погода. Если светит солнце, цветут цветы – обстановка благоприятная. Если на небе мрачные тучи, а здание залито дождем, возможно, что ребенку в садике грустно, хочется плакать. Если еще и молнии – то ребенок чувствует опасность или же ощущает на себе проявления агрессии. Опять же есть ***исключение*** (да, в диагностике не все так просто и однозначно): если недавно действительно была гроза с ливнем, и ребенок в рисунке просто воспроизвел яркие воспоминания.

Чтобы в дальнейшем исключить формальный подход, можно в следующем задании конкретизировать, что нарисовать нужно какой-нибудь организационный момент. И тогда инструкция должна звучать так: «Нарисуй детский сад, где все заняты каким-нибудь делом». Обычно дети начинают рисовать прогулку, занятие, обед или тихий час. Ребенок выберет либо самый приятный режимный момент, либо, наоборот, самый неприятный. По эмоциям на лицах нарисованных детей будет понятно, нравится этот момент автору или нет. Но если у ребенка идет резкое неприятие коллектива, то на рисунке будет ночь, все ушли домой и только пустое здание в темноте.

При анализе учитывайте общее впечатление от рисунка. Что вы чувствуете, глядя на рисунок? Скуку, тоску, боль, страх, тревогу или спокойствие, радость, интерес. Обратите внимание на размер нарисованных объектов. Если они маленькие, расположенные ближе к краям, при условии, что большая часть листа остается незаполненной, то это может указывать на тревогу. ***Исключение***: объекты маленькие, но есть развернутый сюжет, весь лист заполнен. Тогда это не про тревогу. Просто автору хотелось как можно больше всего вместить в рисунок.

Учитывая количество исключений и неоднозначностей, имеет смысл не полагаться на однократную диагностическую процедуру, а делать окончательные выводы только после

нескольких разных диагностик. Предложили порисовать, потом поиграли в садик или школу, потом сочинили сказку.

Только, пожалуйста, не используйте все диагностические идеи сразу, в один день. Во-первых, ребенок устанет. Во-вторых, его может насторожить такое повышенное внимание к садику. В-третьих, если проводить диагностику в разные дни, то уменьшается вероятность ошибочных выводов.

Я уже писала, что сиюминутное настроение оказывает влияние на рисунок. Бывает, что ребенок в этот день поссорился с кем-то из группы, эмоции бурлят, находят свое отражение в рисунке. Для коррекции эмоционального состояния – это хорошо, но для диагностики не очень показательно. На следующий день рисунок уже может быть совсем другим.

Однажды на консультации я попросила девочку нарисовать всех детей группы и воспитателя в виде цветов и одновременно рассказывать о них. Девочка говорила: «Тамара Петровна – очень-очень хороший педагог», – при этом агрессивно раскрашивая цветок Тамары Петровны черным карандашом, так сильно нажимая на карандаш, что он даже сломался. На уровне сознания девочка повторяла фразу, которую много-много раз слышала от взрослых, и даже поверила им. Но рисунок выдал ее истинные чувства.

Чем в этом случае замечателен прием, когда мы рисуем людей в образе цветов, а не человечков? Черное платье на воспитателе могло появиться в рисунке просто как отражение реальности, если педагог действительно часто носит одежду черного цвета. Но где вы видели цветы черного цвета? Черный цвет в этом случае – показатель резкого неприятия девочкой воспитателя.

Аппликация

Если ребенок не любит рисовать или еще слишком мал, не очень уверенно держит карандаш в руке, не умеет рисовать людей и зверей, то для диагностики можно использовать аппликацию. Я ранее в одной из глав описывала эту технику на примере аппликации «цветочный ковер». Можно сделать аналогичную аппликацию дома со своим ребенком, только он будет сам выбирать и располагать цветочки для каждого ребенка из группы. Тревожный сигнал, если цветочек вашего ребенка будет расположен далеко-далеко от всех, в некой изоляции («друзей нет, никто со мной не играет, я хочу быть подальше от всех»). Или он, разместив всех на листе, вообще не захочет приклеивать свой цветочек («я совсем не хочу туда»). Или для остальных цветов-детей он будет выбирать темные мрачные цвета («мне все неприятны»). Или он сначала приклеит свой, но потом остальные цветы его закроют («меня никто не замечает»).

Для этой техники цветов-заготовок нужно будет вырезать раза в три больше, чем детей в группе, чтобы была возможность выбора. И тоже предусмотреть, чтобы в ассортименте были черные цветы, а также серые и коричневые, хотя в природе такие цветы не встречаются. Черные дети-цветочки могут вызывать страх. Серые – скучны или печальны. От красных может исходить агрессия. Розовые – милы и нежны. С оранжевыми и желтыми весело. С зелеными и голубыми обычно спокойно.

Еще один вариант диагностики-аппликации: вырезаем много разных животных. Я для этой цели искала в интернете картинки по запросу «Животные. Раскраски для детей». Но можно изрезать на картинки какие-нибудь старые журналы. Затем берем лист ватмана и размещаем на нем животных по количеству детей из группы. Конечно, размещаем не сами, а предлагаем выбрать ребенку персонажа и место для него. Объясняем ребенку, что это такая игра: каждый ребенок превращается в какое-нибудь животное.

- Кем ты будешь?
- Каким животным у нас будет Ася?
- На какое животное похож Боря?
- Выбери животное для Полины.

И последовательно наклеиваем всех зверушек на бумагу.

И для педагога тоже пусть ребенок выберет животное.

Если вдруг ребенок окажется единственным зайчиком среди хищников, это тревожный сигнал: ребенок в садике чувствует

опасность, потенциальная угроза исходит от всех. При диагностике смотрим также на размер фигур и расположение. Насколько ребенок удален от воспитателя? Есть ли рядом другие животные?

Интерпретация проста: это проекция реальности на рисунок. Если представите, что вместо зверушек на ватмане стоят конкретные дети, то увидите, кто с кем рядом, кто с кем дружит, кто в центре внимания, кто в позиции сильного (крупнее всех), кто в позиции успешного (выше всех), кто за кого прячется, кто приближен к воспитателю.

!!!

Простая аппликация, созданная ребенком, может многое рассказать о его переживаниях. Важно только в процессе помнить, что это диагностика, а не поделка «для красоты», поэтому не вмешиваться в процесс, не руководить, не указывать, кого и куда приклеить.

Предлагать новые решения можно на втором этапе – этапе коррекции, когда явные проблемы обозначатся и можно будет «править» рисунок. Арт-терапия работает так, что когда мы правим рисунок, тем самым правим и фактическое состояние ребенка. Например, увидели, что персонаж ребенка самый маленький и слабый зайчик – значит, работаем над самооценкой, создаем ситуацию успеха. Сочиняем сказки про зайчика, который кушал много морковки и вырос. Или зайчик развивал смекалку и смог перехитрить даже злого волка, а в итоге вообще перестал всех бояться и получил звание самого сильного в лесу. После такой длительной коррекционной работы возвращаемся к прежней аппликации, предлагаем сделать зайчика покрупнее, рисуем ему на шею медаль «Самый смелый» и заменяем в композиции старого зайчика на нового. Возможно, что новый зайчик даже захочет поменять место обитания и из уголка переместится ближе к центру.

Игра в детский сад

Бывает так, что ребенок не хочет ни рисовать, ни клеить аппликацию. Как в этом случае оценить комфортность его пребывания в детском коллективе? Можно просто поиграть в детский сад. В игре ребенка раскрываются все особо тревожные и радостные моменты.

Можно таким образом «подслушать» типичные фразы воспитателя, так как в игре ребенок будет их повторять, копируя интонацию воспитателя. Что вы услышите? «Я же вам русским языком сказала!», «Иди сюда, мой хороший» или «Я тебе сейчас уши оторву!» Или: «Перестань крошить хлеб на стол, а то больше хлеба не дам».

Если есть большое количество фигурок разных животных, то можно сделать расстановку на столе: кто есть кто и где стоит. Животным даем имена детей из группы и отправляем погулять на полянку. Для детей с резко негативной реакцией на садик я, когда даю такую диагностику, не говорю, что звери идут в садик. Звери просто идут на полянку. Мы всего лишь размещаем их вместе. Но подразумевается, что это садик, иначе где же еще они все вместе собираются? (Напоминаю, у всех животных имена реальных детей из группы.)

Интерпретация аналогичная, как при интерпретации аппликации – это проекция реальности. Для малышей двух-трех лет достаточно просто расставить игрушки на столе. А дальше смотрим: фигурка, которая малышом выбрана для себя, стоит близко к центру или ближе к краю? Старается ли он быть подальше от всех или он в компании других фигурок? Насколько далеко от педагога? Не начали ли фигурки войну друг с другом? Не пытается ли кто-то кого-то съесть?

Вообще, конфликты в малышовой группе – нормальное явление, там каждый день кто-нибудь делит игрушку. Поэтому из-за непродолжительных сцен сражения особо волноваться не стоит. Но если сражение становится ключевым действием, если вся сцена разворачивается как непрекращающаяся борьба, если ребенок азартно всех сокрушает или, наоборот, строит укрытие, прячется, то это повод попросить воспитателя понаблюдать за ребенком в садике. Азартно всех крушить может как ребенок-агрессор, так и тихий ребенок, который в реальности не может дать сдачи, но в игре с мамой, в безопасной обстановке, он таким образом избавляется от внутреннего напряжения.

У детей пяти лет и старше расстановкой игрушек можно не ограничиваться. И даже можно не сопоставлять каждую игрушку с

конкретным ребенком из группы. Просто предложить сыграть в волшебный детский сад. Ребенок с хорошей фантазией тут же выдаст интересный сюжет, который и будет материалом для анализа.

Одна пятилетняя девочка (назовем ее Настей), когда мы на консультации играли с ней волшебный детский сад, придумала сказку, в которой главный герой был летающим драконом. Все остальные – простые звери, не умеющие летать. Поэтому никто не дружил с летающим драконом. И воспитатель-буйвол летать не умела. Поэтому игры и занятия проходили на земле, и летать дракону не разрешали. А еще этот дракон говорил на непонятном языке. Он понимал, о чем говорят другие, но когда хотел что-то рассказать сам, его не могли понять. Однажды дракон разозлился и всех спалил огнем…

В реальности Настя была очень одаренной девочкой, с которой много занимались родители. У Насти богатая фантазия, творческое мышление и большой опыт путешествий вместе с родителями по разным странам. Мама Насти – преподаватель итальянского языка – с рождения учила дочку итальянскому. А в четыре года Настя пришла в детский сад. Она активно придумывала сюжеты для игр, но дети не понимали их и не поддерживали. «Как это плавать на лодке по городу? Фигня какая-то» (Больше никто из детей группы не был в Венеции), «Как это снежинки из атомов? Вот придумала! Снежинки из снега!» – и дети смеялись над Настей и атомами. Смеялись они и над итальянскими словами. Вот Настя и ощущала себя летающим драконом, которого никто не понимает.

Для коррекции мы поговорили о том, что крылья от рождения даются не каждому, что волки, лисы, лошади не виноваты в том, что не умеют летать. Они бы, наверное, тоже хотели, но вот нет у них крыльев. И тогда Настя – волшебный дракон предложила поочереди всех катать. Невостребованный дракон-изгой в игре превратился во всеобщего любимца. Звери выстроились в очередь, чтобы дракон их покатал. В полете они напевали веселую итальянскую песенку. А потом в группе появился второй летающий дракон и они подружились. В реальности у Насти тоже вскоре появилась подружка в группе. Причем вовсе не какая-то новенькая девочка. Настя смогла разглядеть «крылья» у старой знакомой.

Техника «Цветик-семицветик»

В ситуации, когда ребенок говорит, что все ребята в садике плохие и дружить не с кем, я часто предлагаю следующую коррекционную технику. Это тоже вариация техники с цветами, но здесь ребенок не выбирает из готовых цветов, а рисует их. Сначала ребенок рисует себя в виде цветка. Карандашом, только контур. А раскрасить лепестки можно только после того, как назовет свои хорошие качества.

Я так и прошу: «Расскажи о себе что-нибудь хорошее». И тогда ребенок вспоминает, что он умный, добрый, всегда делится, быстро бегает и т. п. (Если ребенок ничего не может сказать хорошего, то это тревожный симптом, надо работать с самооценкой, а в конкретном случае ему нужно помочь вспомнить хорошее о себе.)

Потом предлагаем нарисовать рядом кого-то из группы, кто наиболее симпатичен. Тоже в виде цветка и тоже сначала только контур, а раскрасить можно после того, как ребенок вспомнит про него что-то хорошее. И так далее всех детей из группы.

Был у меня случай в практике, когда девочка не могла сказать ничего хорошего про большинство ребят из группы. Мы нарисовали на консультации только контур для всех, а раскрасить – домашнее задание. Каждый день девочка должна была присматриваться к ребятам из группы, чтобы найти хорошее. Каждый день несколько цветочков раскрашивала. В этой ситуации ребенок тренируется искать хорошее в окружающих ребятах, проникается к ним симпатией. Через неделю мама девочки мне позвонила и сказала, что дочка стала реже драться в садике.

Для мальчиков можно выбрать не цветочки, а машинки. Типа «тачек» из одноименного мультфильма. Скачать предварительно раскраски. Выбираем, наклеиваем, а потом раскрашивает. Если же мальчик любит не тачки, а вертолеты, то наклеиваем вертолеты. Ребята из группы в восприятии ребенка ассоциируются с приятными образами – любимыми вертолетами – и это тоже способствует установлению симпатии.

Вообще, любое упражнение, в котором мы каким-либо образом размещаем в едином пространстве коллектив, может быть диагностично и терапевтично. Можно нарисовать овальный стол и десять стульев вокруг – вид сверху. И «рассаживать» вместе с ребенком ребят вокруг стола, подписывая их именами нарисованные стулья. Инструкция к заданию: «Ребята пришли к тебе на день рождения. Как ты их рассадишь за столом?» Своих

друзей ребенок посадит ближе к себе. Легко ли ребенок разместит всех? Или упрется и скажет, что никого не позовет? Тогда можно поискать аргументы, почему здорово, когда есть друзья и когда они приходят в гости (с подарками же приходят, в конце концов).

Можно нарисовать паровоз и вагончики. И рассаживать детей по вагонам. Кто с кем? Кто ближе к паровозу? А кто поведет паровоз? А кто будет помощником машиниста? Так мы выявляем лидера и приближенных к нему. Тревожно, если ребенок «в хвосте» поезда и никто не захотел с ним в один вагончик. Можно просто подписывать имена детей в окошечках. А можно тоже выбирать фигурки животных, рассаживать их и давать имена детей из группы.

Сказки

Можно вместе с ребенком сочинять сказки, героями которых будут ребята из детского коллектива.

Тут и диагностика.

- Кого из группы ребенок будет чаще выбирать на роль злодея?
- Кого будет спасать?
- Кого возьмет в помощники?

И коррекция: со злодеем можно в сказке подружиться, либо победить его, либо победить, а потом подружиться.

Пусть будет у сказки классическое начало «Жил-был мальчик» или «Жила-была девочка». Имя главному герою даем такое же, как у ребенка, если ребенок маленький (три-четыре года), или похожее по звучанию, если ребенок постарше. «Однажды утром пришел (пришла) он (она) в детский сад, а там…» – родитель начинает предложение, а ребенок придумывает продолжение. Финал у сказки должен быть обязательно хороший. Если сам ребенок не может вывести сюжет на счастливый конец, то помогаем ему, предлагая разные варианты на выбор.

Конфликты. Укусы. Падения

Есть у родителей спорное убеждение, что ребенка надо учить давать сдачи. Надо – я согласна с этим. Но, пожалуйста, не в младшем дошкольном возрасте!

Представляете, какая путаница возникает в голове у малыша, если его учат: «Тоже дай ему как следует!» и при этом говорят, что драться плохо. Малыш не может четко разграничить, когда он нападает, а когда защищается. Он может пнуть ребенка, случайно задевшего его лопаткой. В его понимании он так дал сдачи. Может сильно толкнуть того, кто первым взял желанную игрушку. В его системе понятий это тоже будет – дал сдачи. Может стукнуть того, кто занял его стульчик – воспринял как личную обиду и дал сдачи. Я могу привести много примеров из личной практики и практики коллег, когда «сдача» была неадекватна, с печальными последствиями, с обращением в травматологию.

На курсах по самообороне обучают, в том числе, оценивать силу противника и свои возможности. Знакомят, хотя бы в общих чертах, с анатомией человека. Учат рассчитывать силу удара и предвидеть последствия. Давая сдачи обидчику, ваш малыш анализирует в голове все эти нюансы?

Когда вы учите своего малыша «давать сдачи», подвергаете риску его же безопасность. Потому что в этот момент кто-то тоже учит своего ребенка «давать сдачи», и тот может оказаться гораздо крупнее вашего. Не важно, кто из малышей первым затеял конфликт, одной «сдачей» дело не ограничится. Они будут «давать сдачи» друг другу до вмешательства взрослого. Значит, чем раньше это произойдет, тем выше вероятность, что все обойдется без синяков, шишек и более серьезных травм. Так не лучше ли сразу научить ребенка звать на помощь кого-то?

Это вовсе не значит, что ребенок ябедничает. Это значит, что он прибегает к услугам медиатора. Это не ябедничанье, а цивилизованный способ решения конфликтов. Вы бы хотели, чтобы ребенок научился договариваться и решать конфликты мирным путем? Давая сдачи, он этому не научится. Научиться он может только на примере действий адекватного взрослого.

Чего хотят добиться родители, обучая ребенка «давать сдачи»?

- Хотят, чтобы ребенок отстаивал свои интересы.
- Хотят, чтобы мог постоять за себя, не дать себя в обиду.
- Хотят, чтобы мог наказать обидчика.

Все эти задачи ребенок может решить и другим способом. Например, прибегая к помощи воспитателя. Она рассудит, объяснит, кто не прав, виновного – накажет. И при этом (заметьте!) никакого физического насилия.

Если малыш способен на физический отпор, он даст сдачи инстинктивно и без ваших наставлений. Но учить махать кулаками девочку-былиночку – противоестественно. Ну, замахнется она тоненькой ручкой. А ей ответят со всей силы… Пока по причине нежного возраста ее не берут в секцию карате, научите малышку лучше громко визжать: и противника введет в ступор, и внимание взрослых привлечет.

Конечно, в школьном возрасте другие ценности и понятия. Вовлекать учителей в конфликт с одноклассниками уже «не по-пацански». Но к этому возрасту ребенок должен быть научен мирным способам решения конфликтов и элементарным принципам ведения переговоров, способен адекватно оценить, где он обороняется, а где выступает в роли агрессора, может соизмерять силу противодействия. Все это возможно при условии, что он не бездумно «давал сдачи» с годовалого возраста, а учился у взрослых решать конфликты.

Всему свое время.

Плохо, если мозг в развитии отстает от силы, а сила не опирается на нравственность.

Хорошо, когда парень может постоять за себя и за своих.

Плохо, когда малыши калечат друг друга.

!!!

Абсурдность наставления «Дай сдачи!» хорошо проявляется, когда у вас несколько маленьких детей и они начинают конфликтовать. Будете ли вы подбадривать одного: «Дай ему как следует!», а потом учить другого: «Что стоишь? Ответь ему и посильнее!» Или скажете обоим: «Прекратили драться! Учитесь договариваться!»

«Дай сдачи» – это когда чужого ребенка не жалко. Я могу привести реальные примеры, когда после «сдачи» малышу приходилось накладывать швы.

Я не учу малышей драться. Я учу обороняться. Я не говорю «Дай сдачи». Я говорю: «Защищай себя. Не давай себя в обиду». Учу ставить блоки, уклоняться от ударов, звать на помощь.

Дети двух-трех лет часто кусаются. Каждый педагог со стажем может вам рассказать много подобных историй. Это не от плохого воспитания. Просто возраст такой. Становятся старше – перестают кусаться. И даже не потому, что понимают, что кусаться нельзя. А потому, что появляются другие, более приемлемые способы взаимодействия с социумом.

Взрослый человек в состоянии борьбы, при угрозе жизни, когда руки и ноги уже зафиксированы, а вот зубы еще целы, пожалуй, тоже вопьется зубами в противника…

Как семилетки решают детский конфликт (дележ игрушки):

1. Уговаривают.
2. Предлагают поменяться на другую.
3. Обещают, что быстро отдадут обратно.
4. Говорят, что завтра принесут сто тысяч таких же игрушек.
5. Угрожают.
6. Отбирают сами.
7. Зовут на помощь друга.
8. Зовут воспитателя..

Двухлетка всего этого еще не умеет. Зубы – как единственный способ отстаивания своих интересов – пускаются в ход.

Кусаются далеко не все дети. Но в каждой малышковой группе находятся один-два «кусаки». В мини-садике можно устранить «неудобного» ребенка. В муниципальном садике это не является основанием для прекращения посещения ребенком ДОУ.

Укус – это не от недосмотра. Малышковые конфликты очень быстро разгораются. Воспитателю трудно успеть среагировать. А полуторагодовалые и вовсе могут укусить без причины – просто от любопытства. Зубы у них – один из способов познания окружающего мира.

Как защитить ребенка от укусов других детей? Не водить в садик. НО! Братья, сестры, дети во дворе тоже могут укусить… Я не знаю способа обезопасить ребенка от укусов. Это может случиться. А может и не случиться… А еще ребенку могут поставить подножку, толкнуть, стукнуть кулаком или лопаткой, кинуть песок в глаза… Но это социализация. Так ребенок учится налаживать связи, выбирать друзей, стремиться к общению с одними и избегать тех, кто не нравится. Учится предвидеть опасность, просить защиты, отстаивать свои интересы и уважать интересы других.

Я помню, как родители одной покусанной девочки в панике рассуждали, что теперь делать: отдать ее на карате или самбо? В какие секции берут детей с двух лет? Я тогда посоветовала научить дочку не отбирать у детей игрушки. Научить меняться, договариваться. Именно за попытку отобрать любимого медведя,

принесенного из дома, хозяин игрушки и укусил девочку…

Как реагировать? Не усложнять. Если укус не до крови, а укусивший не болеет бешенством и т. п., то это не трагедия. Это жизненный опыт ребенка. Если родители будут воспринимать укус как «ужас-ужас» и подозревать у ребенка психологическую травму, то и ребенок отреагирует так же. Дети смотрят на мир глазами родителей.

С воспитателем об укусе стоит поговорить, если педагог сам не рассказал подробностей инцидента, с целью понять, каким образом можно предотвратить повторение. Был ли укус нападением или защитной реакцией?

Моего ребенка, кстати, тоже кусали в садике и не раз. За палец, за ногу, за ягодицу.

– Не пойду больше в садик! Там Ваня кусается!

– А Леша кусается?

– Нет.

– А Вероника кусается?

– Нет.

– А Сема? Ангелина? Катя? Фома? Данил?

– Нет.

– Так что же, теперь из-за одного Вани не ходить в садик, не играть с другими ребятами? Просто держись от Вани подальше, пока он не перестанет кусаться. Если еще попытается укусить – уворачивайся и громко кричи. Не давай себя в обиду.

Как реагировать, если это ваш ребенок кусается?

Вот здесь как раз лучше изобразить «ужас-ужас», чтобы ребенок прочувствовал и запомнил. «Нельзя ни в коем случае!» И небольшой подарок пострадавшей стороне в качестве извинения.

Если обычное «Нельзя!» не работает, регулярно приходится краснеть и извиняться перед родителями других детей, демонстрирующих вам следы укусов, а ребенку уже три года или больше, то нужны дополнительные меры.

Я бы предложила ребенку играть с другими детьми в медицинской маске. «Понимаю, что тебе бывает сложно сдержаться и не укусить. Но мне жаль других ребяток, которым очень больно от твоих укусов. Давай будем на тебя надевать маску. В ней кусать неудобно. А если и получится, то другим не так больно», – и надеть маску. Скорее всего, ребенок заупрямится и захочет маску снять. «Хорошо, в маске ты не хочешь. Предложи свой способ обезопасить других детей от укусов». Важный вопрос, задача которого перевести внешний контроль в самоконтроль и показать, что вы с ребенком не боретесь, а сотрудничаете, вместе решая проблему.

Я бы еще на индивидуальную работу с психологом сводила ребенка. Там через игру можно диагностировать причины поведения (защита границ, нападение, способ справиться с тревогой). Может быть, через игру получится трансформировать кусачее чудище, которое спряталось внутри, в доброго волшебника. Или просто приручить чудище, чтоб не кусалось.

Самый крайний метод. Не повторять. Опасно.

Пришел к нам новенький мальчик, которому на момент поступления в детский сад было пять лет. За первую неделю он перекусал всех детей в группе. По следам укусов на руках приводящей его мамы и забирающей бабушки было ясно, что сами они ничего с этой проблемой сделать не могут. Разговор с ними эти догадки подтвердил. Действительно, ребенок кусается, что делать – не знают. «Как зубы выросли, так и кусается».

Понятно, что проблема «кусачести» тесно связана с другой проблемой, более глобальной: отсутствие понимания границ у ребенка. На слово «нельзя» он вообще никак не реагировал.

Когда малышу всего два года, можно ожидать, что он проблему кусачести перерастет, когда научится лучше себя

контролировать и усвоит другие способы коммуникации. Но когда ребенку уже пять лет, надежды на «перерастет» не остается. И есть подозрение, что это уже проблема не самоконтроля «не могу сдержаться», а границ дозволенности «не считаю нужным переставать кусаться». Дома ему очень мягкие мама и бабушка эти границы выставить не могли. Ребенок рос в атмосфере вседозволенности. Про таких детей говорят «веревки из взрослых вьет».

В садик его привели, «чтобы перед школой научился слушаться». Дисциплинировать его можно было в течение года. Глобальные изменения быстро не происходят. А вот отучить кусаться нужно было быстро, ибо количество укушенных детей росло в арифметической прогрессии, а родительское недовольство – в геометрической.

Я видела только один выход: держать его всегда рядом с собой и желательно за руку. Но стоило выпустить его из рук и поля зрения, он тут же затевал конфликт и кусал противника. И тогда моя коллега, стаж педагогической деятельности которой на тот момент превышал мой в шесть раз, взяла решение этой проблемы на себя. Она взяла мальчика, которого между собой мы прозвали «челюсти», и привела его в кабинет медицинской сестры.

– Вот, Алевтина Арсеньевна, надо что-то делать. Всю группу перекусал. Сил больше нет. Очень много раз объясняли, что нельзя. Все равно кусает.

– Что ж, – включилась в диалог медсестра, надевая перчатки, – открой рот, сейчас посмотрим. Надо ему зубы вырвать два сверху и четыре снизу, чтобы нечем было кусаться. Они все равно молочные. Вместо них через год другие вырастут. А пока он кусаться отучится.

И крикнула завхозу в открытую дверь:

– Наталья Филипповна, будьте добры, принесите ящик с инструментами, мне понадобятся клещи!

О! Что тут началось! Ребенок от ужаса сполз на пол, рыдал «Я больше не буду», умоляя оставить ему зубы. Конечно, зубы ему оставили. Конечно, это была жестокая манипуляция со стороны взрослых, и никто на самом деле зубы ему вырывать не собирался. Но пережитый испуг подействовал эффективно, он действительно перестал кусаться. Это была крайняя мера.

Меня точил червячок вины, что это негуманно, непедагогично, на что моя более опытная коллега сказала: «Лучше так. У меня в группе лет двадцать назад случай был с таким же кусакой. Папа искусанного ребенка тряхнул кусаку и сказал: „Еще раз укусишь, я тебе зубы выбью“. На что папа кусаки

на следующий день отреагировал агрессивным выпадом в сторону папы жертвы укусов. Закончилось все дракой пап на участке, вызовом милиции. Лучше я сама этого ребенка напугаю, чем его или его маму придет пугать чужой папа, вне себя от ярости».

К чему это я? Во-первых, уважаемые родители, сохраняйте уважение друг к другу, решайте конфликты цивилизованно. Невозможно что-либо сделать с агрессивностью детей, если агрессивны родители. А во-вторых, если вы сами не можете выставить границы своему ребенку, эта задача ложится на социум. И социум делает это не всегда гуманно.

Травмы в садике случаются не только по причине детских конфликтов. Ребенок может упасть, поскользнуться, споткнуться, неудачно спрыгнуть, прижать пальцы дверцами шкафчика, прилипнуть зимой языком к железной горке. Проговаривайте с детьми возможные риски.

Рассказывайте, почему нельзя облизывать железную горку, бегать с палками, близко подходить к качелям, если кто-то на них качается.

Почему нельзя близко подходить к ограждению. (На территории садика шприцы и стекла не валяются, а вот с другой стороны забора – могут.)

Почему нельзя баловаться с дверцами шкафчика, совать пальцы в щель между дверями и косяком.

Понятно, что за безопасность ребенка в садике несет ответственность воспитатель, но лучше перестраховаться. Учите своих детей основам безопасности.

А еще!

Научите ребенка… падать.

Да-да! Правильно падать – это значит, падая, сгруппироваться так, чтобы минимизировать последствия падения. Как-то одна девочка из группы запнулась и упала… на лицо! Плашмя с высоты своего роста. Не согнулась при падении, не выставила руки вперед, чтоб лицо защитить. В интернете есть много информации, как правильно группироваться при падении. Почитайте, там описывается, как согнуться, как присесть. Как обучить этим навыкам ребенка? В игре.

!!!

Мы с сыном Сашкой с года играли в такую игру:

я устилала пол подушками и толкала на них ребенка. Падать мягко и не больно. Сашка хохотал. А навык развивался. Даже не развивался, а закреплялся, потому что у маленьких детей он на уровне инстинкта.

Ребенок, пока учится ходить, часто падает, но это редко приводит к серьезным ушибам. Когда малыш теряет равновесие, он приседает, сгибается, перекатывается на бок. Я не видела случаев, когда бы совсем малыш падал плашмя во весь рост вперед либо назад. Зато взрослых – сколько угодно. Разучились падать.

Играйте с ребенком в подвижные игры, связанные с кувырканием, перекатами, падениями на мягкую поверхность. Учите правильно падать.

Стройте отношения!

Я уже ранее писала, что залог легкой адаптации – налаженный контакт с воспитателем. Это правило распространяется и на родителей в том числе. Видеть в воспитателе не функцию, а человека. Интересоваться ее самочувствием, настроением, делами, знать какие-то подробности личной жизни. Зачем? Исключительно формальные отношения, конечно, тоже возможны. Но вообще-то, этому человеку вы доверяете самое ценное – своего ребенка. Не садику, а конкретному человеку. И, чтобы развеять свои тревоги, не мешало бы получше узнать того, кто будет целый день находиться рядом с малышом. Если вы сами не установите контакт с воспитателем, эта задача целиком ляжет на плечи ребенка. Помогите своему сокровищу. Вам проще, вам легче. Как минимум вы умеете хорошо разговаривать и у вас есть большой опыт общения со взрослыми людьми.

Не обязательно при первом знакомстве устраивать допрос с пристрастием. Да и на долгие беседы у воспитателя нет времени. Но проявляйте личностный интерес, демонстрируйте свою симпатию. Это окупится особым отношением к ребенку.

!!!

Да, представьте себе, вопреки известному правилу, что ко всем детям нужно относиться одинаково, у педагогов формируются свои симпатии и антипатии. Потому что педагоги тоже люди.

Могут быть одинаковые требования, одинаковые санкции, одинаковые порции. Но одинаковых чувств не бывает. У каждого педагога есть любимчики, даже если он настолько профессионален, что этого никто не замечает. Я знаю об этой особенности, поэтому стараюсь сделать так, чтобы любимчиком оказался мой ребенок. Когда папа утром отводит младшего сына в садик, провожая их из квартиры, я напоминаю: «Не забудь поулыбаться с воспитателем». Это значит, постараться вызвать улыбку воспитателя. Пошутить, сказать комплимент. Поднять настроение, если потребуется. Когда родители улыбаются педагогу, ответная улыбка педагога дарится ребенку. Я хочу, чтобы моему ребенку улыбался воспитатель, я хочу, чтобы рядом

с моим ребенком находился человек с хорошим настроением, и делаю то, что от меня зависит. Большинство родителей, приводя ребенка в садик, ограничиваются формальным приветствием. Ну, может быть, еще дадут несколько указаний, во что одеть ребенка на прогулку.

Но есть родители, которые могут похвалить новую прическу, посочувствовать, что опять приходится работать без няни, поблагодарить за интересные творческие работы детей, отметить успехи ребенка, связав их с усилиями воспитателя.

Однажды, когда я уже стала работать психологом, на консультацию ко мне обратилась мама девочки, которая уже несколько месяцев не могла адаптироваться к садику. У мамы были претензии к педагогу. По словам мамы, воспитатель не мог найти подход к ее ребенку.

– У меня ощущение, что дочь вообще ее боится.

– А Вы ее не боитесь? – спрашиваю я маму, понимая, что часто дети просто считывают наши эмоции.

– Если честно, то боюсь. Она мне напоминает мою воспитательницу из детства, которая все время ругалась. Эта такая же. Человек с большим стажем, начинала работать еще в советское время, поэтому у нее все манеры того времени. Очень строгая. Никогда не улыбается.

– А вы ей улыбаетесь?

– Нет, конечно.

– А попробуйте.

– Как это? Я как дурочка приду и начну улыбаться?!

– Можно не как дурочка, а искренне, с благодарностью. Попробуйте увидеть в ней не свою воспитательницу из детства, а другого человека, который присматривает за вашим ребенком, давая вам возможность работать.

– Я попробую.

– Не надо пробовать, надо делать. Вы переживаете, что ребенок не идет на контакт с педагогом, при этом сами тоже не идете на контакт с педагогом. А дочке, между прочим, тяжелее, чем вам. Вы хотите особого отношения к вашей девочке со стороны воспитателя, потому что малышка так непросто идет на сближение. А сами при этом не выходите за рамки формальностей. Свои функциональные обязанности воспитатель выполняет безупречно, девочка ест, спит, всегда одета на прогулке по погоде, всегда сухой нос, занятия для нее организованы. Есть физиологический комфорт, но нет психологического. Для психологического комфорта нужны особые личные отношения. Но тогда и с вашей стороны должно присутствовать особое отношение к воспитателю: как к человеку,

а не к функции. Начните проявлять искренний интерес, симпатию.

– Как?

– Например, начните с вопросов: «Как день прошел? Наверное, это тяжело, целый день с таким количеством детей?» И далее сориентируетесь по ответам. Можно иногда просто так приносить что-нибудь к чаю.

– Это как взятка за хорошее отношение к ребенку?

– Вы можете вложить в это действие другой смысл. Это не взятка. Это подарок, благодарность знак внимания. Начните менять свое отношение, и я более чем уверена, что вы тоже вскоре заметите изменение отношения к себе и к дочке.

Через месяц мама позвонила мне, чтоб поблагодарить. Дочка теперь любит своего воспитателя. А воспитатель «даже косички после сна переплетает».

Отношения – это система, где все участники взаимозависимы. Когда меняется поведение одного участника, постепенно перестраивается вся система. Можно пассивно ждать, что кто-то вдруг начнет меняться, и сетовать, что этого не происходит. А можно подумать: «Как я могу изменить ситуацию? Какова моя роль в этой системе?» И начать с себя. Действия эффективней ожидания.

Если вдруг меня читают воспитатели – а я очень на это надеюсь – то их я тоже призываю строить отношения с родителями. Стремиться узнать как можно больше о семье ребенка, который ходит к вам, об их традициях и привычках. Потому что это существенно облегчает работу, избавляя от продолжительного надрывного детского плача.

Я предпочитала как можно больше информации собрать о ребенке до того, как он придет в садик. Наблюдала, как малыш общается с мамой, стараясь заимствовать какие-то слова, жесты, особенности, к которым ребенок привык. Мамы ведь даже сопли ребенку по-разному вытирают. Одна мама просто подотрет, а другая поочередно каждую ноздрюшку закрывает и просит дуть носиком. А ребенку важно, чтобы в новых условиях детского сада как можно больше было так, как он привык. Важно даже как липучки на ботиночках застегнуты. Может случиться истерика, потому что мама застегивает крест-накрест, а воспитатель не знала и застегнула параллельно. Или штанины зимой мама внутрь валенок заправляет, а воспитатель поверх сделала – не так, повод для истерики. Или шарфик не так завязали: узел сзади, а не спереди. И вот сидит ребенок, ревет, а объяснить, как ему надо сделать, не может.

Этих проблем можно избежать, если мама до того, как

оставить ребенка в садике, расскажет воспитателю, что важно для ее малыша, что он любит, что не любит, чего боится, из-за чего может расстраиваться и что помогает его успокоить.

Не усложняйте!

Не усложняйте жизнь воспитателя. Правда, это труд не из легких. Пока не попробуешь – не поймешь. И хотя я уже несколько лет работаю не воспитателем, а психологом-консультантом, прекрасно помню все те моменты, которые с позиции родителя кажутся незначительной мелочью, а воспитателя реально напрягают. И отвлекают от детей. Я опишу ситуации, которые мне не нравятся, глазами воспитателя. Обратите внимание. Забота о воспитателе – это забота и о своем ребенке в том числе. Потому что напряженный воспитатель – не лучший спутник ребенка.

Опоздания

Итак, мне не нравится, когда опаздывают к завтраку и говорят: «Покормите чем-нибудь, он голодный». Няня уже все остатки выкинула в отходы и моет кастрюли. Сразу после завтрака выкидывать все, включая нетронутые порции, – это предписание СЭС. Еда в группе не должна храниться. Иначе нарушение, штраф. Иду на кухню, клянчу еще одну порцию каши у повара. Внимание! Пока я хожу до кухни, остальные дети в этот момент без присмотра воспитателя! Усаживаю ребенка завтракать, а так-то пора занятие проводить. В результате занятие начинается с опозданием. Один ребенок при этом ест, притягивая к себе внимание окружающих. И тут приводят еще одного…

Игнорирование рекомендаций воспитателя

Приводят сытого, но неадаптированного. Он только второй день, еще ревет, не желая отпускать маму. Занятие сорвано. Я вынуждена теперь все внимание уделить новенькому. А ведь я накануне просила родителей приводить новенького ребенка раньше всех, чтобы у меня была возможность с ним одним побыть, успокоить, снять тревогу, увлечь игрой.

Мне не нравится, когда родители игнорируют мои рекомендации. Дело не в моих личных прихотях, не в моем удобстве. Просто это неуважение потребностей остальных родителей, которые хотят, чтобы с их детьми качественно занимались в детском саду.

– Почему вы так поздно?

– Да он с утра плакал, я думала не водить, а потом папа позвонил, узнал, что мы дома, и сказал все равно вести. А я бы не повела.

Мне не нравятся родители, которые сами не знают, чего хотят: то ли дома сидеть, то ли в садик водить. От их неопределенности дети сложнее привыкают. Мама водить не хочет, папа настаивает. Прежде всего нужно друг с другом договориться. А уж если решили водить в садик, то водите регулярно, а не от случая к случаю. Это в интересах вашего ребенка.

Мне не нравится, когда ребенка приводят после болезни в садик без предупреждения. Я понимаю, что есть справка, но также есть правило, что нужно звонить накануне и «ставить на питание». Это не потому, что я вредничаю. А потому что повару накануне выдают продукты на определенное количество детей. И на группу потом выдают столько порций, сколько поставлено в ведомости. Как-то в девять вечера мне приходит смска от Фединой мамы: «Поставьте нас на питание, Федя завтра придет в садик». Как я поставлю??! Ведомость медсестра в шестнадцать часов подписала. В семнадцать часов завхоз выдала повару продукты на основании этой ведомости. Что я могу изменить в двадцать один час? Значит, порция для Феди будет за счет порций других детей. Остальные дети из-за Фединой мамы получат чуть меньше каши, чуть меньше запеканки.

«Сложная» одежда и перчатки

Мне не нравится, когда на детей, не умеющих самостоятельно одеваться, надевают «сложную» одежду. Рубашки и кофточки с многочисленными мелкими пуговками, ботиночки со шнурками, перчатки вместо варежек. Не потому что я ленивая, а потому что мне надо одеть и вывести на прогулку двадцать пять трехлеток. И пока я парюсь с десятком мелких пуговиц на кофте одного ребенка, десяток других детей парятся в одежде в раздевалке. Я же не могу их одних выпустить на участок.

Пуговками вы не воспитателю жизнь осложняете, а всем остальным детям группы, и своему ребенку в том числе. Перчатки на ребенка надеть несложно. Ну, несколько пальчиков придется перераспределить, потому что они у ребенка обычно переплетаются самым затейливым образом и попадают не в те «кармашки».

Я знаю, что вы пробовали надеть на ребенка перчатки. А теперь попробуйте снять, снова надеть, расправить пальчики, снять, снова надеть, распределить пальчики… И так двадцать раз подряд. Станете ли вы после этого ненавидеть детские перчатки так, как ненавижу их я? Простая математика: на надевание варежек в среднем требуется четыре секунды. На надевание перчаток маленькому ребенку с заплетающимися в клюв пальчиками – двадцать секунд. То есть в пять раз дольше на каждого ребенка.

Если на прогулку вышли двадцать детей, то через полторы минуты все дети будут в варежках. Если же у всех детей в кармашках будут не варежки, а перчатки, то последнему малышу придется ждать почти семь минут. Целых семь минут малыш на холоде без перчаток. Как вам этот факт? Если же надевать перчатки не после выхода на улицу, а в помещении, то за семь минут дети вспотеют, и, выйдя на улицу, могут легко простыть.

Снова опоздания, но уже вечерние

Мне не нравится, когда родители не успевают вовремя забрать ребенка из садика. Я понимаю, что в городе пробки, что у родителей важная работа, с которой не всегда получается уйти вовремя, но у меня свои дети, личная жизнь и планы на вечер. С позиции родителя кажется: «Ой, подумаешь, я один раз за месяц опоздал за ребенком», но когда в группе двадцать детей и каждый родитель один раз в месяц опаздывает, то получается, что весь месяц, каждый рабочий день приходится задерживаться в ожидании, когда же заберут последнего ребенка.

Серьги в ушах у девочек

Мне не нравится, когда маленьким девочкам вставляют в уши серьги. Не нравится после случая, когда одна сережка из детского ушка потерялась. А была она золотая, с брильянтом. Совсем маленьким, но брильянтом. Мы перерыли всю группу в поисках. Даже вытряхнули из сухого бассейна пять сотен пластмассовых шариков. Нам очень хотелось отвести от себя подозрения, вернуть драгоценность (хоть и говорят, что на нас не думают, но вдруг?). Увы, поиски успехом не увенчались. Может быть, кто-то из детей нашел сережку раньше? Унес в кармане в песочницу или даже проглотил – от двухлеток всего можно ожидать. Но, честно, я не ожидала от родителей, что они приведут в садик ребенка в таких дорогих украшениях. До того как мне сообщили о пропаже сережки, я даже не знала, что у девочки проколоты уши. Это прошло мимо моего внимания.

Я несу ответственность за жизнь и здоровье детей, я регулярно осматриваю носы на предмет соплей или ссадин, но я не смотрю на серьги в ушах. А еще я боюсь, что серьга зацепится за кофту и я нечаянно порву ухо. Раздевать детей приходится очень быстро.

Прием лекарств в детском саду

Мне не нравится, когда просят дать ребенку лекарство: «Вот это за час до еды, а вот это развести в водичке и дать после. Курс три недели». За час до еды? Вы предлагаете мне уйти с прогулки за лекарством, оставив всех детей на улице без присмотра? «Ну, хотя бы за полчаса». Я могу забыть, а потом буду мучиться чувством вины. Тогда звоните мне каждый раз, когда надо дать лекарство, и напоминайте.

«Я оставлю лекарство в шкафчике. Дедушка вечером заберет». Ни в коем случае! Это у взрослых могут быть четкие внутренние рамки, что по чужим шкафам ползать нельзя. А дети могут залезть, взять, выпить лекарство, угостить других детей. Это опасно! В группе не должно быть никаких лекарств. Только средства первой помощи в аптечке.

Попытки устроить индивидуальный режим

Мне не нравится, когда родители пытаются устроить ребенку индивидуальный режим и называют это индивидуальным подходом. «Она в тихий час спать не любит. Мы дома днем не спим. Вы ее не укладывайте, пусть она тихонечко поиграет». Я, конечно, могу под вашу ответственность оставить ее в тихий час в игровой комнате, где няня будет включать кварц, промывать полы с хлоркой и устраивать сквозняк. Но у меня тогда все остальные дети тоже захотят вместо сна «тихонечко» поиграть. В тихий час все дети должны быть в кроватях. В теплой кровати для всех детей лучше, чем на сквозняке и мокром полу с запахом хлорки.

Индивидуальный подход в этом случае выглядит так: «Можешь не спать. Просто полежи на кроватке. Какую игрушку ты хочешь взять с собой?» – для одного ребенка. И грозно нахмурив брови: «Быстро закрыл глаза и отвернулся к стенке!» – для другого. (Это не потому, что я другого меньше люблю. Я этого сорванца вообще обожаю, но, если так не скажу, он будет по детям бегать, одеяла стаскивать и подушками кидаться.)

Телефонные звонки по пустякам

Для удобства связи у всех родителей есть мой номер телефона. Но мне не нравится, когда начинают беспокоить по пустякам.

– Анна Александровна, Юлечка сегодня в красном платьишке, а колготочки дома были только зеленые, но у нас в пакете с запасной одеждой есть красненькие колготочки. Вы переоденьте в красненькие, а то она как светофорчик выглядит. Папа утром забыл переодеть.

Я меняю за день десяток штанов, потому что дети в эти штаны, бывает, писают, какают, проливают суп. Но переодевать просто потому, что по цвету не подходит, – помилуйте! Есть более важные дела.

Запугивание детским садом и воспитателем

Мне не нравится, когда детей пугают детским садом или воспитателем. Родители говорят: «Быстрее одевайся! Я устал тебя ждать! Если сейчас не оденешься, я тебя в садике оставлю!» Завтра утром, когда родители уйдут, я буду, утешая ребенка, опять рассказывать, что в садике никогда и никого не оставляют, что за всеми обязательно приходят мамы и папы. Поверит ли мне ребенок после такого ультиматума родителя?

«Ну-ка! Не трогай цветок! Сейчас Анна Александровна выйдет и тебя отругает!» Зачем делать из меня карающего монстра? Листья у цветка нельзя обрывать не потому, что воспитатель накажет, а потому, что растению от этого плохо.

Объясните ребенку, почему действительно нельзя рвать листья, почему нельзя в уличной обуви забегать в группу, почему нельзя стучать машинкой по стеклу и прочее, не перекладывая ответственности на воспитателя, не делая из него страшилу, который может отругать за любое действие. Иначе как вы завтра утром оставите ребенка с этим страшилой?

Своя еда, сладости, напитки

Мне не нравится, когда детям с собой в садик дают конфеты, жвачки и другую еду. Во-первых, у детей портится аппетит. Во-вторых, одни дети едят, а другие завидуют. Если начинают этими конфетами и жвачками делиться, то еще хуже. Есть дети, которые еще не умеют жевать жвачки. Не познакомили их родители с этим продуктом (и правильно). И вот такому неподготовленному ребенку другой сует жвачку, которая будет моментально проглочена.

Есть дети, которые не умеют есть леденцы. Опять же, потому что не встречались раньше с этим продуктом. С непривычки они давятся скользкими конфетами. Опасно. Только родители имеют право давать конфеты маленькому ребенку. Воспитателю реально трудно уследить, когда какой из двадцати пяти детей извлечет из кармана конфету и кому даст.

Не стоит упускать из внимания риск аллергической реакции. На шоколад, орехи, красители. Один ребенок угостил другого от всей души, а у того отек Квинке – и здравствуйте, врачи скорой помощи…

Даже безобидное печенье может обернуться трагедией для конкретного малыша, если у него целиакия (непереносимость глютена). Воспитатель, как правило, знает об особенностях здоровья и принятых в семье правил питания каждого ребенка. И ему будет существенно легче держать ситуацию под контролем, если в шкафчиках и карманах детей не будет появляться ничего съедобного.

Конфета в кармане – это как минимум негигиенично. Скорее всего, ребенок будет есть ее на прогулке грязными руками. А еще может дать откусить другим детям. Конфетка на пятерых. Каждый откусывает по кусочку от конфеты в руках правообладателя. «По чуть-чуть!» – командует хозяин дефицита и организатор импровизированного банкета, после чего обмусоленная предыдущими участниками конфета отправляется в его рот. Стоматит заказывали?

!!!

Пожалуйста, не усложняйте. Не игнорируйте просьбы воспитателей и правила детского сада. Эти просьбы и правила вызваны заботой о ваших детях.

Утренник в детском саду. Каким он не должен быть

Утренник в детском саду. Родители в зале с камерами, фотоаппаратами, планшетами и смартфонами, готовые запечатлеть появление своего нарядного ребенка. Дети под торжественную музыку парами входят в зал.

Первым идет мальчик Миша, важно ведя под руку партнершу. Потом мальчик Миша громко и с выражением объявляет о начале концерта. После коллективного танца Миша читает длинное стихотворение, удивляя не по годам хорошей дикцией. Потом участвует в сценке, где у него главная роль. (Ну очень артистичный мальчик!) А потом он поет песню. Песня исполняется всеми ребятами хором, но Миша при этом стоит в первом ряду по центру, имеет сольную партию и подыгрывает на барабане…

Последним идет мальчик Витя. И хоровую песню он исполняет, стоя в последнем ряду. И в танцах его педагоги стараются поставить подальше от зрителей, потому что он склонен забывать движения. И стихотворение ему не дают учить, потому что есть логопедические проблемы. Ну разве что две строчки… И в сценках Витя не участвует. Потому что у Миши это лучше получается.

И так каждый утренник…

Мое обращение сейчас адресовано воспитателям: утренник в детском саду – это не шоу талантов, не конкурсная программа и не отчетный концерт для методиста. Здесь нужно стараться не на общее впечатление от выступления по принципу «раздадим ведущие роли способным детям, а неспособных спрячем за их спинами», а на личный результат каждого ребенка.

Дети в садике должны иметь равные возможности участия в утренниках даже при разных способностях. Не важно, что говорит он тихо, картавит, шепелявит, забывает движения – он тоже может участвовать в сценке и примерить на себя какую-то роль. Просто потому, что ему тоже важен этот опыт для развития.

Понятно, что в рамках одного утренника на всех ролей может не хватить по сценарию. Значит, на следующем празднике в сценке будут участвовать другие дети. Чтобы никого не забыть, педагогу можно вести график, отмечая, какой ребенок в какой деятельности поучаствовал. Так, чтобы каждый ребенок в течение года и в сценке поиграл, и стихотворение рассказал, и в роли конферансье выступил, объявив следующий номер программы, и

песню спел не только хором, но и сольно или хотя бы квартетом, или хотя бы рядом с поющими постоял и постучал на барабане.

Я не люблю детсадовские утренники, на которых «звездят» одни и те же дети, а остальные только в массовке мелькают.

Плохо, если мальчик Витя с детского сада прочно усвоит, что он всегда последний, что его место – в последнем ряду. Даже если однажды ему представится возможность встать первым, он, вероятно, уйдет на свое привычное место…

Думаете, мальчику Мише хорошо? Нет, тоже плохо. Потому что у него формируется предрасположенность к нарциссической травме. Он привыкнет быть всегда первым. Но однажды, когда-нибудь в школе или в институте, он окажется вторым или вообще последним и вылетит в травму, потому что у него не было иного опыта, кроме как быть первым.

Психологически здоровая личность – гибкая. Спокойно воспринимает любые перемещения. И взлеты, и падения, и славу, и забвение.

Поэтому важно, чтобы у ребенка был разный опыт даже просто на телесном уровне.

- Шагать первым, вести за собой остальных – и быть замыкающим колонну.
- Стоять в первом ряду, чувствуя за спиной своих товарищей – и стоять за спинами других.
- Стоять в толпе, в окружении других людей – и стоять одному, в центре зала, ощущая на себе внимание всех.

Если из утренника в утренник вы замечаете, что «звездят» одни и те же дети, а вашему достается максимум четыре строчки стихотворения, которые произносятся хором, то это повод выяснить, в чем причина. Может быть, ребенок сам не хочет. А может быть, ему не дают такой возможности, потому что хотят хорошего результата и не верят в способности конкретного ребенка. Поговорить с воспитателем, выяснить причины.

Бывает так, что малыш вроде бы и хочет, но стесняется. Говорит «Нет», хотя хочет сказать «Да». Завидует тем, кто играет главные роли, но отказывается, когда сталкивается с первой трудностью на репетиции. При условии хорошо налаженного контакта с педагогом можно расспросить подробности, можно пообещать, что вы дома дополнительно позанимаетесь и обязательно все выучите с ребенком.

Это очень тонкий выбор: понять, на самом деле ребенок не хочет выступать или же ему нужно помочь сделать первый шаг.

Выпросить у сомневающихся педагогов первую серьезную роль, сделать прекрасный костюм, дома много репетировать, по возможности собрать гостей и выступить перед ними, чтобы снять у малыша напряжение от большого числа зрителей в зале. После такой тщательной подготовки ребенку останется лишь получить на утреннике заслуженную порцию успеха. И если после этого он скажет «не хочу», то это будет действительно «не хочу». «Знаю, что я могу, знаю, что у меня получится. Просто не хочу».

Отдельная тревожная тема – гендерные утренники: традиционные 23 февраля и 8 марта. Праздник пап и праздник мам. Именно так их очень часто и называют. Не «День защитника отечества», а «праздник пап». И на протяжении всего утренника воспитатель постоянно повторяет: «А теперь для наших дорогих пап споем песню. А какие у нас папы сильные! Давайте еще раз поздравим пап!» Представьте, как в этот момент чувствует себя ребенок, у которого нет папы? (Увы, так бывает.) Я как-то была на подобном утреннике в качестве зрителя. К концу праздника ребенок, который после каждой реплики воспитателя причитал: «А у меня нет папы!» – почти рыдал. Педагог почему-то этот факт проигнорировала. Возможно, сама растерялась, не была готова к такой реакции малыша, не знала, что делать. Плюс волнение оттого, что сейчас на нее оценивающе смотрят два десятка родителей и администрация детского сада: попробуй сообрази в такой стрессовой ситуации, как можно одновременно вести утренник по сценарию и ребенка успокаивать.

В зале не было мамы, чтобы утешить малыша. Она не смогла оставить работу, но даже если бы мама была, не факт, что она не разрыдалась бы вместе с ребенком, погрузившись в свою психологическую травму. Некоторые мамы очень болезненно переживают отсутствие отца в жизни ребенка и мужа – в своей.

Папа! Даже если вы с мамой в разводе, ваш долг оставаться папой и ходить к ребенку на утренники, посвященные 23 февраля и Дню отца.

Мама! Если папы нет, позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было спокойное восприятие его отсутствия. Прежде всего важно проработать эту тему у себя. Если вы слышите в разговорах других мам фразу, начинающуюся со слов: «А наш папа…» и при этом у вас на глаза наворачиваются слезы или возникает чувство сжатия в груди, ощущение своей неполноценности, то ребенку вы помочь не сможете. Помогите сначала сами себе. Обратитесь к психологу.

У меня в группе был замечательный веселый мальчик Тимофей. Папы у него не было, зато была чудесная мама, которая никак не комплексовала по поводу отсутствия мужчины в своей жизни. Она научила Тимофея волшебной фразе: «Зато у меня есть замечательный дедушка». Мальчик эту фразу адаптировал под удобную для себя: «А у меня вместо папы – дедушка» и так объяснял любопытным взрослым и детям отсутствие папы. Традиционную открытку, которую накануне 23 февраля мастерят в детских садах для пап, он весело мастерил для дедушки. Благодаря Тимофею я научилась не называть 23 февраля праздником пап. Праздник мужчин: пап, дедушек, дядей, старших братьев. И открытку, которую мы мастерили по этому поводу, я не называла открыткой для папы. «Открытка к празднику. Ее можно подарить папе, дедушке, дяде или кому захотите», – предоставляла я выбор. Если есть папа, ребенок, конечно же, выберет папу. Но если папы нет, ребенок не растеряется, не начнет комплексовать, потому что есть выбор.

Воспитатели, учитывайте особенности семейной жизни ребенка при подготовке и проведении гендерных утренников.

О наказаниях

Допустимы ли наказания в детском саду? Зависит от того, что является наказанием. Совсем без наказаний обойтись сложно. Каким-то образом приходится выстраивать границы, когда слова не приводят к желаемому результату. Но наказание ни в коем случае не должно являться угрозой для здоровья ребенка, физического или психологического. Оно должно призывать ребенка задуматься над своим поведением, а не будить в нем чувство боли и стыда. Наказание не должно унижать. В идеале наказание должно быть естественным следствием поступка.

Если ребенок стучит лопаткой по другим детям – запретить ребенку играть лопаткой. Не умеешь пользоваться лопаткой, не знаешь, как ее правильно применять, – пока ходи без лопатки, смотри на других, учись, что нужно с лопаткой делать. Но это только для детей старше трех лет. С двухлеткой и младше – иначе. Встать рядом и копать, приобщить к построению чего-то грандиозного. Пусть этой стройкой века будет «берлога для медведя», которая на самом деле просто кучка снега.

Если ребенок обсыпает других песком и продолжает это делать после нескольких замечаний, то вывести ребенка из песочницы. Если не умеешь правильно играть в песочнице, то играй в другом месте. Но опять же только если ребенок старше трех лет.

Почему нельзя аналогичным образом наказать совсем малыша? Да потому, что малыш на самом деле еще не умеет, не знает и его нужно не наказывать, а учить. Ловить его руку с песком в полете и говорить: «Вот сюда сыпь, на башенку. Большую башенку построим! До неба! На Свету сыпать нельзя, на башенку можно». Нельзя наказывать за то, что ребенок реально не умеет и не знает.

!!!

Наказание нужно только тогда, когда ребенок уже понимает, что он поступает плохо, и проверяет прочность границ дозволенного.

Если ребенок бегает по участку, толкая других и провоцируя драку, нужно взять его за руку и некоторое время погулять с ним по участку. «Подожди, не надо вырывать у меня руку. Я тебя

очень скоро сама отпущу. Но я хочу тебе еще раз напомнить, почему нельзя толкаться и драться». Гулять за руку с воспитателем активному мальчику скучновато. В следующий раз бывает достаточно просто напомнить: «Что-то Дима опять толкаться начал. Наверное, хочет со мной за руку погулять». Дима улыбается, мотает головой, прячет руки за спину, но толкаться перестает.

Часто в садике наказывают сидением на скамейке. «Провинился? Иди, сядь на скамейку! Будешь сидеть до конца прогулки!» Я против такого метода. В нашем климате, в том месте, где я обитаю, с августа по июнь скамейки обычно холодные. Сидение на холодной скамейке здоровья ребенку никак не добавляет. Кроме того, ребенок должен на прогулке двигаться. Поэтому пусть двигается. Хотя бы за руку с воспитателем.

В группе наказывают стоянием в углу. Я не сторонник и этого метода. Стоять в углу унизительно. Цель наказания – подумать о своем поведении, сделать выводы, а не унизить ребенка. Думать можно и сидя. В помещении сидеть тепло. Поэтому у нас в группе был «умный стульчик», на который отправляли нарушающего дисциплину ребенка посидеть и подумать. Это бывает полезно для эмоционального переключения, для успокоения. Сидеть на умном стульчике не очень приятно, но при этом не унизительно. Ведь стульчик называется «умным» и ума добавляет.

Ошеломляющим открытием для меня был рассказ одной мамы про наказания, применяемые их педагогом в группе трехлеток. Там тоже расшалившихся детей отводят посидеть на стульчике. Только стульчик при этом называют «позорным». А еще есть ритуал: когда кого-то сажают на позорный стул, все остальные дети должны подойти и погрозить ему пальчиком: «Ай-яй-яй, так нельзя!» Казалось бы, одно и то же наказание: ребенка сажают на стульчик. Но «позорный» стульчик связан с унижением, с ощущением стыда, уязвимостью самооценки. Не надо так. Пусть стульчик будет «умным».

Я, как психолог, категорически против любой оценочной системы в детском саду, когда на шкафчик или в специальную таблицу на видном месте приклеиваются отличительные знаки за хорошее поведение или плохое поведение. Хорошо себя вел – получи «солнышко». Плохо себя вел – получи «тучку». У кого больше всех «тучек», заслуживает всеобщего порицания. «Посмотрите, у Васи за эту неделю уже семь тучек!»

Ребенок в дошкольном возрасте только еще формирует представление о себе как об отдельной личности, он еще только учится эмоциональному и волевому регулированию. Подобная система оценивания может негативно сказаться на формировании

его самооценки. «Тучки» не могут выступать каким-либо воспитательным элементом просто еще и потому, что ребенок, даже если хочет хорошо себя вести, не факт, что сможет в нужный момент включить волевой компонент. Он старался, но не смог. Не надо его за это клеймить «тучкой». Не надо выстраивать в группе иерархию «хуже-лучше», подрывая веру ребенка в то, что он хороший. Подобная система отнюдь не способствует формированию доброжелательности внутри детского коллектива. Она дает повод для насмешек и зависти. Если в вашей группе воспитатель решил использовать оценочную систему с фишечками, наклейками или медальками за поведение, вы можете выразить свое несогласие и попросить убрать, аргументируя это тем, что опасаетесь за эмоциональный комфорт своего ребенка. Думаю, психолог детского сада будет в этом на вашей стороне. Если в детском саду нет штатного психолога, можно найти выход на районное методическое объединение дошкольных психологов.

Хотя достаточно будет сказать воспитателю, что сомневаетесь в безопасности этой системы для самооценки ребенка и хотите обсудить в районном методическом объединении дошкольных психологов. Думаю, воспитатель не будет дожидаться их вердикта, а уберет оценочную таблицу из соображений «лучше не связываться».

Но может случиться так, что все остальные родители рьяно поддержат оценочную систему. Сложно идти против большинства, вызывая на себя немилость педагога и родительского комитета. Если нет внутреннего ресурса для противостояния системе, тогда работайте со своим ребенком, научите его эмоционально не включаться в переживания по поводу количества наклеечек, поддерживайте его самооценку, его веру в то, что он хороший и достойный любви.

Заключение

Я спросила своего первоклашку, как он теперь вспоминает детский сад. Он сказал, что в детском саду было весело. Они много играли. А в школе играть некогда. Даже на переменах не разрешают бегать.

В садике было много друзей. В школе заводить друзей сложнее.

Воспитатель в садике все время улыбалась. А учитель почти никогда не улыбается.

В садике было много праздников. И кормили вкуснее.

Я удивилась, так как пока ребенок посещал детский сад, особого восторга это заведение у ребенка не вызывало. А сейчас мой гимназист вспоминает детский сад с такими теплыми чувствами.

Я спросила сына, не хотел бы он вернуться обратно. «Нет, – вздохнул он по-взрослому. – Это было в прошлом. Садик я уже перерос».

Есть какая-то определенная мудрость в его принятии жизненного этапа. В школе сложнее, чем в детском саду, но на данном жизненном этапе важно ходить в школу. Учиться, осваивать новые модели социального взаимодействия, проявлять больше самостоятельности. В садике было лучше, чем в школе. Дома было лучше, чем в садике. В матке ребенку было еще лучше, чем дома. Там всегда комфортная температура и ощущение защищенности. Но, чтобы продолжать жить и развиваться, необходимо столкнуться со стрессом рождения.

В жизни нам регулярно приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями. Все новое – это определенный стресс. Развитие невозможно без встречи с новым, а значит, развитие не бывает без стресса. Психологи даже придумали специальный термин: выход из зоны комфорта.

Не нужно бояться выводить ребенка из зоны комфорта, потому что это тренирует его адаптационные механизмы, способствует его развитию, делает сильнее. Но нужно обязательно сопровождать его на этом пути, создавать условия для более мягкой адаптации к новому. Не избегать стресса, но стараться смягчить, уменьшить его воздействие, чтобы это не было слишком.

Если вы приняли осознанное решение, что детскому саду быть в жизни ребенка, то я надеюсь, что данная книга поможет вам максимально облегчить адаптацию к садику. Сделать это мягко, постепенно, уверенно. Уверенно – это про настрой

родителей. Очень важно для правильной адаптации, чтобы родители были уверены в своем выборе.

Если вы пока еще не можете сделать выбор, не знаете, водить или не водить ребенка в детский сад, то думаю, вам будет легче определиться после прочтения этой книги.